Dzień dobry szóstoklasiści

Dzisiejszy temat lekcji to: „Zarządzanie sobą”. Zapoznajcie się z tekstem i zastanówcie się nad tym jak Wy planujecie sobie dzień? Czy w ogóle macie plan dnia? Ile czasu śpicie? Ile poświęcacie na naukę? Ile czasu poświęcacie na zabawę, gry komputerowe, telefon i media społecznościowe? Czy nie zarywacie „nocki” kiedy korzystacie z komputera i internetu? Czy dobrze regularnie się odżywiacie? Ile czasu poświęcacie na sprawność fizyczna-ruch?

Zastanówcie się co Wam zabiera czas=pożera czas?

Warto zaplanować sobie dzień- spróbujcie tak jak podane na końcu zrobić taki plan działania