

PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
moje obowiązki	moje obowiązki	moje obowiązki	moje obowiązki	moje obowiązki	moje obowiązki	moje obowiązki
czas aktywności	czas relacji	czas wdzięczności	czas kreatywności	czas przyjemności	czas uważności	czas dla zdrowia i ciała
						

 <p>AKTYWNOŚĆ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. IDŹ NA SPACER</li> <li>2. WYJDŹ NA ROWER</li> <li>3. ZATAŃCZ DO SWOJEJ ULUBIONEJ PIOSENKI</li> <li>4. ZRÓB DOMOWY TOR PRZESZKÓD</li> <li>5. ZRÓB TRENING Z INSTRUKTARZEM Z YOUTUBE</li> </ol>
 <p>RELACJE</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZADZWOŃ DO KOGOŚ BLISKIEGO</li> <li>2. ZRÓB SOBIE ZDJĘCIE Z KIMŚ, KTO JEST CI BLISKI</li> <li>3. ZAPYTAJ KOGOŚ, JAK SIĘ CZUJE I WYSŁUCHAJ GO UWAŻNIE</li> <li>4. ZAPROPONUJ POMOC KTÓREMUŚ Z DOMOWNIKÓW</li> <li>5. OBEJRZYJCIE WSPÓLNIE ALBUMY Z RODZINNymi ZDJĘCIAMI</li> </ol>
 <p>WDZIĘCZNOŚĆ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZAPISZ 3 RZECZY, KTÓRE SPRAWIŁY CI DZISIAJ RADOŚĆ</li> <li>2. PODZIĘKUJ WSZYSTKIM DOMOWNIKOM ZA COŚ, CO DLA CIEBIE ROBIĄ</li> <li>3. ROZEJRZYJ SIĘ I ZNAJDŹ 3 RZECZY, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE TWOJE ŻYCIE JEST PRZYJEMNIEJSZE</li> <li>4. NAPISZ LIST, W KTÓRYM PODZIĘKUJESZ BLISKIEJ CI OSOBE ZA TO, CO DLA CIEBIE ROBI</li> </ol>
 <p>KREATYWNOŚĆ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. STWÓRZ OBRAZ Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI</li> <li>2. WYMYŚL INNE ZAKOŃCZENIE ZNANEJ CI HISTORII, ZAPISZ JE</li> <li>3. ZMIEŃ PRZESTRZEŃ W SWOIM POKOJU (CZAS NA MAŁE PRZEMEBLOWANIE)</li> <li>4. Z ULUBIONYCH SKŁADNIKÓW STWÓRZ KREATYWNE DANIE</li> </ol>
 <p>PRZYJEMNOŚĆ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. OBEJRZYJ ULUBIONY FILM (NAJLEPIEJ W DOBRYM TOWARZYSTWIE)</li> <li>2. POSŁUCHAJ ULUBIONEJ MUZYKI</li> <li>3. ZRÓB SOBIE GORĄCĄ KĄPIEL</li> <li>4. POGRAJCIE Z RODZICEM W TWOJA ULUBIONĄ GRĘ KOMPUTEROWĄ/PLANSZOWĄ</li> </ol>
 <p>UWAŻNOŚĆ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZAMKNIJ OCZY I WYOBRAŹ SOBIE ULUBIONE MIEJSCE. POZOSTAŃ TAK KILKA MINUT</li> <li>2. ZAMKNIJ OCZY I SPRÓBUJ USŁYSZEĆ 5 RÓŻNYCH DŹWIĘKÓW WOKÓŁ SIEBIE</li> <li>3. ZJEDZ MAŁY KAWAŁEK OWOCU, ZWRÓĆ UWAGĘ NA JEGO ZAPACH, SMAK, KONSYSTENCJĘ</li> <li>4. WEŹ W RĘCE MAŁY PRZEDMIOT (PLUSZAK, KAMIEŃ), POCZUJ JEGO KSZTAŁT, FAKTURĘ I CIĘŻAR</li> </ol>
 <p>ZDROWIE I CIAŁO</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PRZYGOTUJ SOBIE ZDROWĄ KOLACJĘ</li> <li>2. OPRACUJ PLAN ZDROWYCH PRZEKĄSEK DO SZKOŁY NA NAJBLIŻSZY TYDZIEŃ</li> <li>3. ZADBAJ O ZDROWY SEN - GODZINĘ PRZED SNEM ODŁÓŻ TELEFON, POSŁUCHAJ RELAKSUJĄCEJ MUZYKI</li> <li>4. POPROŚ BLISKĄ CI OSOBĘ O ZROBIENIE MASAŻU RELAKSACYJNEGO</li> </ol>

# Mój plan aktywności



## PORANEK

Godzina  Aktywność

Godzina  Aktywność

Godzina  Aktywność



## SZKOŁA | NAUKA

Godzina  Aktywność

Godzina  Aktywność



## POPOŁUDNIE

Godzina  Aktywność

Godzina  Aktywność

Godzina  Aktywność

Godzina  Aktywność

Godzina  Aktywność



## WIECZÓR | WYCISZENIE

Godzina  Aktywność

Godzina  Aktywność

Godzina  Aktywność

Godzina  Aktywność



### WSKAZÓWKI DLA RODZICA



Krótkie bloki czasu pomagają skupić uwagę.



Zaznaczaj ✓ po wykonaniu zadania.



Kolory i ikonki dla lepszej wizualizacji.



Stała rutyna obniża stres.