



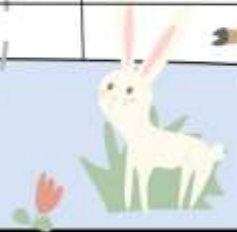
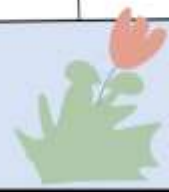
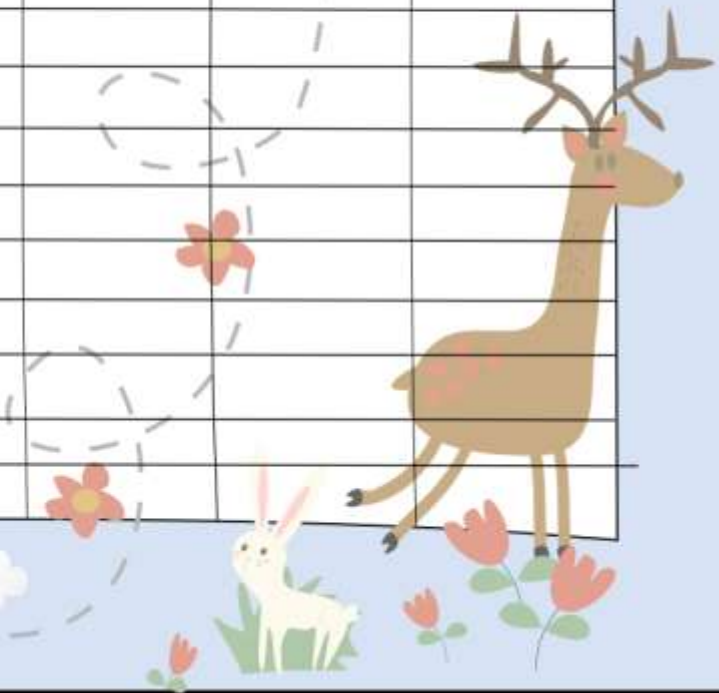
Zadania	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
 Ściele łóżko							
 Uwieram się							
 Myje zęby							
 Sprzątam pokój							
 Sprzątam zabawki							
 Uczę się							



PLAN DNIA



GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-23:00							
23:00-24:00							



JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU



STWÓRZ PLAN DNIA



stałe godziny wstawania



stałe godziny nauki i powtórek



stałe godziny posiłków

PRZYGOTUJ MIEJSCE PRACY

przewietrz pokój

usuń rozpraszacze

zadbaj o porządek

wycisz telefon

RÓB PRZERWY

• napij się wody

• porozciągaj się

!!! PAMIĘTAJ!!!
ŻE MASZ WSPARCIE



(jesteśmy w kontakcie)

- TWÓJ PEDAGOG -



pij dużo wody



zdrowo się odżywiaj

pamięć



ROZPIĘSZCZAJ SWÓJ MÓZG

#HISLOGRAFIA - J.P.