CODZIENNA RUTYNA

Każdy z nas potrzebuje swojej prywatnej rutyny, „szytej na miarę”. Czynności, które wykonujemy wyznaczają nam rytm dnia, dlatego warto kierować się:

- PROSTOTĄ
- UMIARKOWANIEM
- OGRANICZENIAMI
- REGULARNOŚCIĄ

To oznacza, że nie powinniśmy planować zbyt wiele czynności na jeden dzień – „mierzmy siły na zamiary”.
Pamiętać należy rówież o naszych ograniczeniach – nie każdy potrafi wszystko i nie ma w tym nic złego.
Ważne jest to, aby regularnie wywiązywać się z powierzonych sobie zadań i być z siebie zadowolonym.

KALENDARZ I ZARZĄDZANIE CZASEM

Postępowanie w ciągu dnia według określonego przez nas planu pozwala nam na panowanie nad sytuacją – łatwiej się wtedy odnaleźć w tych wszystkich obowiązkach. Dzięki temu nie jesteśmy tak zestresowani i czujemy mniejszą obawę, że z czymś sobie nie poradzimy.

BY DOBRZE ROZPOCZĄĆ ROK SZKOLNY ...

NIE RÓB NICZEGO NA SIŁĘ I WBREW SOBIE !

GŁĘBOKI ODDECH !

SZKOŁA TO KOLEJNY ETAP W TWOIM ŻYCIU – ZMIANY SĄ DOBRE !

POZYTYWNE NASTAWIENIE

SZKOŁA TO NIE TYLKO NAUKA...

E. GŁUC

Systematyczność w nauce i wykonywaniu zadań

Nie odkładaj niczego na później !
Staraj się odrabiać zadania domowe na czas i być przygotowanym do zajęć. Skumulowanie wszystkich obowiązków może spowodować, że nie będziesz wiedzieć od czego zacząć – dostarczysz sobie niepotrzebnego stresu i zdenerwowania. Zaległości nie są dobre, tym bardziej jeśli z dnia na dzień jest ich coraz więcej.
Systematyczność nauczy Cię:

- → SUMIENNOŚCI
- → ODPOWIEDZIALNOŚCI
- → WŁAŚCIWEJ ORGANIZACJI SWOJEJ PRACY

Gwarantuję, że dzięki pracy na bieżąco będzie Ci dużo łatwiej.
Rodzice oraz nauczyciele na pewno zauważą Twój wysiłek i to docenią, a Ty będziesz mógł być z siebie DUMNY !

Odpowiednie spędzanie czasu wolnego

Czas jest bardzo cenny, dlatego powinniśmy we właściwy sposób go pożytkować.
Nieodłącznym elementem jest zabawa, rozrywka oraz spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Każdy jest inny, dlatego nasze zainteresowania również się różnią.
Wolne chwile umożliwiają nam odpoczynek od natłoku obowiązków, ale także na realizacje swoich hobby i marzeń.
Nie pozwólmy się sobie nudzić !

Sukces siedzi w twojej głowie !

Bądź aktywny !

Najważniejsze są Twoje chęci i pozytywne nastawienie.
Na drodze każdego człowieka stoi wiele przeszkód, jednak warto się nie poddawać i iść dalej. Sposoby na rozwiązanie problemów same przyjdą, ale musisz wierzyć w siebie i korzystać z pomocy innych.
Samotna droga jest bardzo ciężka i męcząca.

Rozwijanie zainteresowań może się objawiać poprzez uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych czy braniu udziału w konkursach. Wybierz to w czym najlepiej się odnajdujesz – temat jaki Cię interesuje.
Pamiętaj ! „Nie ciągnij wszystkich srok za ogon”! Skup się na czymś konkretnym. W tym przypadku „więcej”, nie oznacza „lepiej”.

I jeszcze jedno…
Nic na siłę ! Nie musisz być najlepszy z wszystkich przedmiotów, postępuj zgodnie ze swoimi możliwościami i działaj w zgodzie ze sobą.

E. Głuc