

Data publikacji: 19 kwietnia 2020 r.

Tydzień obowiązywania: 20 – 24 kwietnia 2020 r.

Lekcja 4

Temat: Mój dzień

Cel: Poznajemy zasady organizacji dnia.

Opis lekcji: praca z tekstem przygotowanym przez nauczyciela

Pamiętaj, że nic z tej lekcji nie jest do zanotowania, bo przecież nie ma zeszytu przedmiotowego. Nie ma też podręcznika, stąd materiał pisany przeze mnie. Nie musisz czytać wszystkiego od razu. A może jednak wyda Ci się ciekawy? Zadania domowe to po prostu zadania dotyczące codziennego życia, nie musisz pokazywać mi, że zostały wykonane.

Dzisiejszy temat poświęcony jest rozkładowi Twojego dnia.

- ✓ Jaki jest Twój typowy dzień?
- ✓ O której wstajesz?
- ✓ Co robisz po lekcjach?
- ✓ Jak spędzasz swój wolny czas?
- ✓ O której godzinie kładziesz się spać?

To bardzo ważne pytania, ale jeszcze ważniejsze będą Twoje odpowiedzi, ponieważ pomogą określić, czy potrzebne będzie wprowadzenie jakichś zmian w Twoim planie dnia. Może powiesz: a co tu można zmienić? Przecież wszystkie dni są podobne do siebie. Wstaję rano, mam lekcje, potem... Codziennie to samo. No tak, pozornie wszystkie dni są do siebie podobne. Ale tylko pozornie. Pomyśl, czy powinieneś coś zmienić w Twoim dniu?

Przeczytaj uważnie zdania i określ, czy są prawdziwe czy fałszywe:

1. Nie jest ważne, o której kładziesz się spać. Istotne, aby spać około 8 godzin.
2. Nastolatki rosną, a więc mogą jeść kiedy chcą i ile chcą.
3. Ostatni posiłek powinno się zjeść na 2 lub 3 godziny przed snem.
4. Drugie śniadanie w szkole jest niezbędne dla każdego nastolatka.
5. Bałagan w pokoju powinno się sprzątać, kiedy ma się na to ochotę.
6. Wystarczy zjeść porządne śniadanie, a potem tylko obiad i kolację.
7. W wolne dni nastolatek może posiedzieć przy komputerze i przed telewizorem, ile chce. W końcu to wolny dzień.
8. Należy spędzać przynajmniej jedną godzinę dziennie na uprawianiu aktywności fizycznej.
9. Po powrocie ze szkoły należy od razu zabrać się za odrabianie lekcji.
10. Jeśli się lubi, można odrabiać lekcje późnym wieczorem.
11. Nie jest ważne, gdzie i kiedy odrabia się lekcje.
12. Nastolatek powinien codziennie mieć około 2 – 3 godziny czasu wolnego na wypoczynek i własne zainteresowania.

Na dzisiaj to tyle, do zobaczenia na zajęciach wdź!