

MOJ DAN

(struktura mojega dneva)

Strukturiraj si svoj čas tako, da opraviš vse šolske dejavnosti, domača opravila, telesne dejavnosti in da imaš dovolj časa za počitek, zabavo.

Uvedi **rutine** (vstaneš ob določeni uri, se oblečeš, zajtrkuješ, sledi šolsko delo, delaš z vmesnimi odmori (kaj boš počel/-a med odmorom), kosilo, počitek, zabava, telesna dejavnost).

Razmisli o tem, kaj moraš in kaj lahko uvrstiš v **načrt** za svoj današnji dan?

- **Šolsko delo:** Kaj me danes čaka, kateri predmeti so na urniku, ali imam vse, kar potrebujem? Če nimam, kje in kako lahko dobim?
- **Domača opravila:** Komu lahko pomagam? Kaj lahko naredim doma? Je to pomivanje posode, kuhanje kosila ...?
- **Prosti čas:** kaj lahko glede na okoliščine in kaj bom počel-a v svojem prostem času?
- Katero **telesno dejavnost** si boš uvrstil/-a v svoj dan? Morda sprehod, tek, ples, vodeno vadbo preko aplikacij?

Določi si **cilj** dneva?

Kaj bi lahko bil tvoj cilj tvojega dne? Naj bo cilj realen, dosegljiv in točno določen ter naj se nanaša na nalogo, opravilo, dejavnost, tako da ga zvečer lahko »obkljukaš«.

Določi si **moto** (misel) svojega dneva.

Poskrbi za **socialne odnose** (pokliči koga, pogovarjaj se s člani družine, s sosedom ...).

Zvečer si vzemi čas in obkljukaj dejavnosti, ki si jih opravil. Razmisli ali si zadovoljen, zadovoljna?

Ali kaj ni šlo? Zakaj?

Pohvali se (to sem res dobro opravil/-a, dober/dobra sem, sem zadovoljen/zadovoljna s svojim dnevom ...).


In **misel** ...

»Začetek je najpomembnejši del naloge.«
(Platon)

Lahko si pomagaš s tabelo.

Vnesi dejavnost, opravilo. Morda lahko uporabiš barvice in ustvariš legendo.

Ob koncu dneva pod opravljeno narediš kljukico. Če ti ni uspelo, razmisli o okoliščinah in dogodkih.

Ura:	Dejavnost, opravilo:	Opravljeno 
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		

Moje zadovoljstvo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moja pohvala: