

**Temat: Zaplanuj odpoczynek**

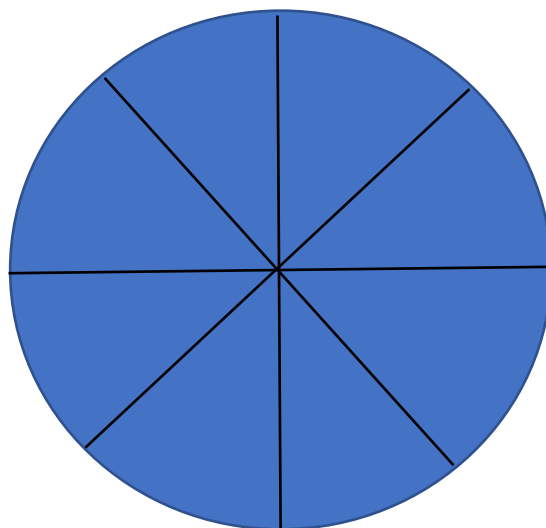
## 1. Dzień dobry 😊

Dzisiaj dowiedziecie się, że odpoczynek jest Waszym obowiązkiem i nauczycie się jak dobrze go zaplanować.

2. Jedną z ważnych umiejętności, którą warto w życiu opanować jest zarządzanie czasem. Czas jest naszym zasobem, który nie daje się cofnąć, składować, nie można go kupić, zwielokrotnić, nie daje się niczym zastąpić i nieustannie upływa.

Największym problemem ludzi jest marnowanie czasu. Każda doba ma 24 godziny i człowiek sam podejmuje decyzję, jak je spożytkuje.

3. Zastanów się jak wygląda Twoja doba - ile czasu poświęcasz na różne czynności? Możesz to zaznaczyć na kole, dzieląc je na kawałki niczym tort, w każdym kawałku umieść jedną czynność. W ten sposób otrzymasz własny „Tort czasu”.



Odpoczynek czyli wytchnienie od pracy, nie powinien być postrzegany jako luksus, nagroda czy też marnowanie czasu. Odpoczynek, dzięki któremu człowiek zyskuje radość oraz energię do dalszego wypełniania swoich zadań, jest jego **obowiązkiem**.

4. Każdy człowiek potrzebuje odpoczywać zarówno w sposób bierny jak i czynny. Aby zapewnić organizmowi jak największą równowagę po wysiłku fizycznym powinniśmy wybierać odpoczynek bierny, po intelektualnym czynny.

Nauka jest pracą intelektualną, dlatego uczniowie powinni zadbać przede wszystkim o odpoczynek czynny.

5. Zasady dobrego odpoczynku:

- Zaplanuj swój odpoczynek
- Dobrze się wyśpij
- Odpoczywaj czynnie i biernie
- Nawiązuj relacje
- Wybieraj aktywności pogłębiające swój rozwój osobowy
- Rozwijaj swoje zainteresowania

6. Pamiętaj!

**Dobre zorganizowanie czasu wolnego przywraca siły, wzmacnia kontakty osobowe i daje możliwość samorozwoju.**

**Już dziś zostań KREATOREM ODPOCZYNKU.**