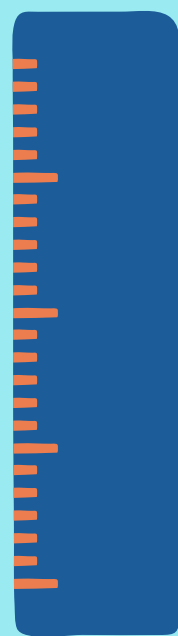
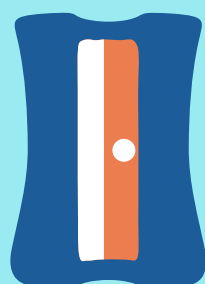
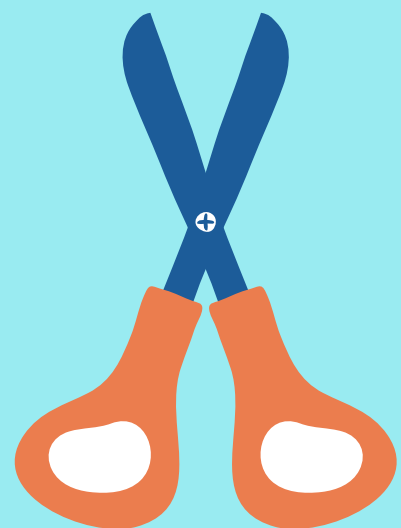
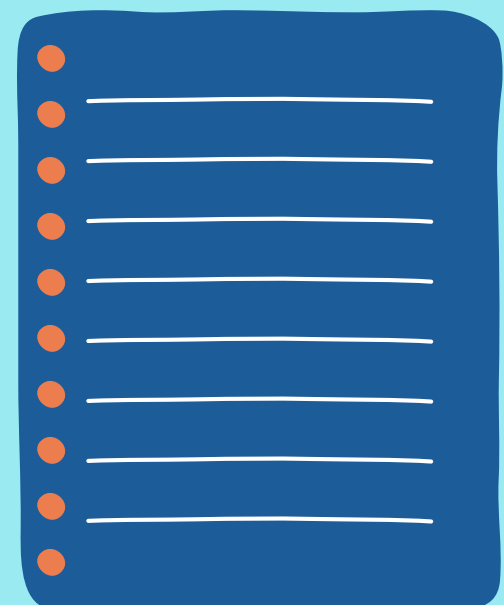
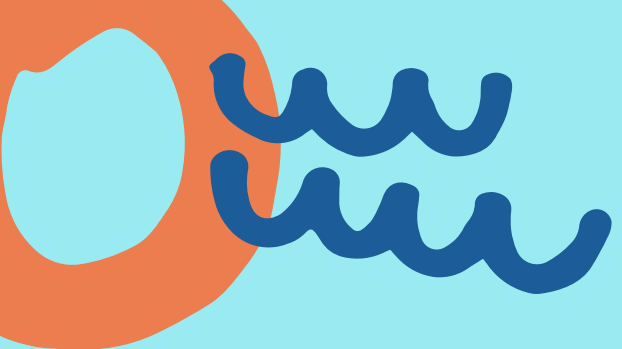




PAMIĘTAJ

Aby nauka była efektywna,
musisz zadbać o przerwę.





Po zakończeniu lekcji
zadbaj o porządek na
biurku

- odłóż kredki do piórnika,
- zamknij książki i zeszyty,
- przygotuj potrzebne rzeczy na następną lekcję.



A TERAZ
CZAS NA...

PRZERWĘ



Co możesz zrobić na przerwie?

1

Przygotuj pomysły spędzania przerw **BEZ ELEKTRONIKI** (telefonu, tabletu czy komputera)

Zapisz je wspólnie z rodzicami na małych karteczkach.

2

Umieśćcie wszystkie pomysły w kolorowym pudełku lub słoiku.

3

Wylosuj kartkeczkę ze słoika, kiedy rozpocznie się przerwa.

4

DOBREJ ZABAWY!!!



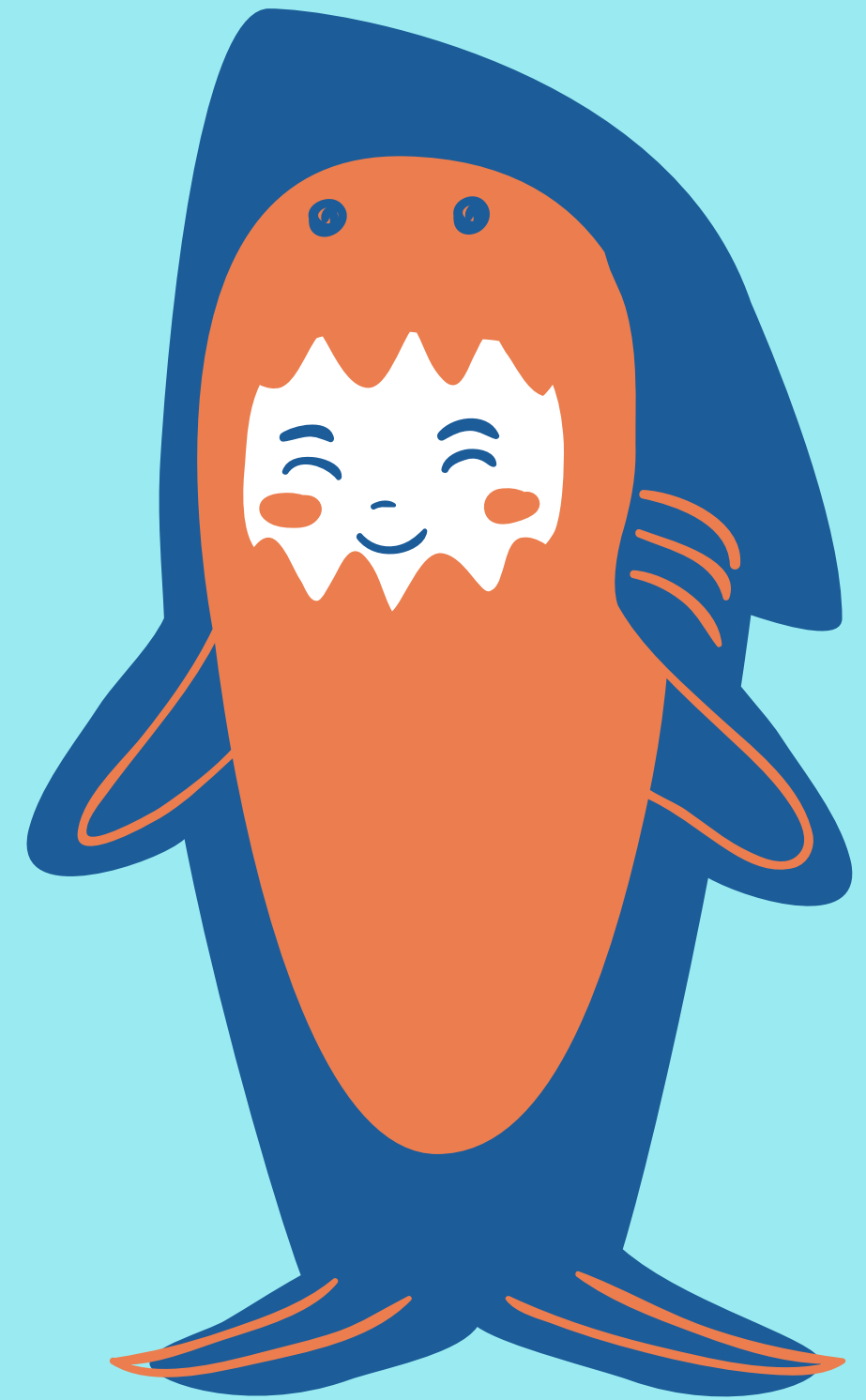


NASZE PODPOWIEDZI:

- 1) zabawa z domowym zwierzątkiem,
- 2) przygotowanie posiłku,
- 3) podlanie roślin doniczkowych,
- 4) pościelenie łóżka,
- 5) słuchanie ulubionej muzyki,
- 6) słuchanie audiobooków,
- 7) tańczenie do ulubionej muzyki,
- 8) gimnastyka,
- 9) wyrzucenie śmieci,
- 10) zabawa plasteliną, ciastoliną lub inną fantastyczną masą plastyczną,



- 11) Zabawa skakanką, hula hop czy zagranie w gumę (nauka gry w „dziesiątki”, to także ciekawy sposób na wykorzystanie czasu wolnego),
- 12) budowa toru przeszkód,
- 13) zabawa klockami np. LEGO
- 14) ORIGAMI,
- 15) kolorowanki relaksacyjne,
- 16) układanie puzzli,
- 17) rozpakowanie zmywarki,
- 18) starcie kurzy na szafkach w pokoju,
- 19) czytanie książki,
- 20) posprzątanie piórnika,
- 21) naostrzenie kredek,
- 22) narysowanie komiksu,
- 23) stworzenie swojej książki przygodowej,
- 24) zagranie w karty czy chińczyka z rodzeństwem lub rodzicami,
- 25) nauka jogi,



PAMIĘTAJCIE!!!

Otwierajcie regularnie okno w pokoju i wietrzcie pomieszczenie !!!

Pijcie dużo wody, spożywacie regularnie- zdrowe posiłki.

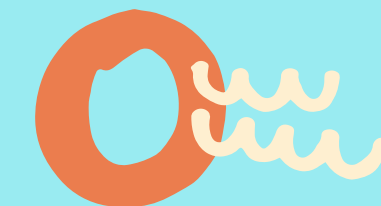


Posiadacze okularów korekcyjnych- nie zapominajcie o nich.

Uczniowie posiadający aparaty ortodontyczne- przerwa podczas nauki zdalnej to dobry moment na założenie aparatu!

CZEKAMY

Na Waszą fotorelacje z aktywnych przerw!



Pamiętajcie, że jak
czegoś nie rozumiecie
podczas zajęć-
powiedzcie o tym
nauczycielowi.
Napewno Wam pomoże.

Dzwońcie i piszcie
do swoich
kolegów
i koleżanek.

Gdy coś Was nie pokoi, chcecie
porozmawiać, piszcie do Nas,
chętnie pomożemy.

Izabela Walaszkowska- pedagog
i.bojarowska@zsp1.edu.gdansk.pl

Dorota Wiśniewska- pedagog
d.wisniewska@zsp1.edu.gdansk.pl

Agata Wysocka- psycholog
a.wysocka@zsp1.edu.gdansk.pl