

1. korak: Dovoljno sna i kretanja



U ovoj svesci ćeš puno saznati o tome kako da poboljšaš učenje i rad. No, svi saveti i svi trikovi ne vrede ako si premoren ili slab. Četiri upustva na ovoj i sledećoj strani ukazuju na tačke koje su jako važne kao preduslov za uspeh u školi.

Dovoljno sna

SAVET

Idi svako veče u isto vreme u krevet i gasi svetlo u isto vreme (najkasnije do 22 sata). Spavaj najmanje 8 sati.

Samo ako si dobro ispavan možeš da se koncentrišeš u školi ili prilikom rešavanja zadataka. Ako si neispavan ili slab, učićeš i radićeš loše ili pak nećeš uopšte raditi. Gledaj zato da svakoga dana ideš u isto vreme u krevet i da najmanje osam (do deset) sati spavaš. Gasi svetlo najkasnije u 22 sata!

Kretanje

SAVET

Gledaj da se svakoga dana aktivno što više krećeš. Svako veče pre nego što odeš u krevet razmisli šta si danas uradio za svoje telo i šta ćeš sutra da uradiš.

Čovek u današnje vreme previše sedi (u školi, ispred televizora...) i malo se kreće. Nije ni čudo da ima sve više gojaznih ljudi! Nedostatak kretanja prouzrokuje tromost i to je nezdravo za telo i mozak. Gledaj da se dovoljno baviš sportom i da se inače puno krećeš: da se igraš napolju, da ideš pešice, da kod kuće radiš pomalo gimnastiku.



1. Vežba

Uzmi jedan list. Napiši kao naslov: „Spavanje i kretanje“. Napiši u sledećem redu današnji datum. U sledećem redu: „Kretanje danas: ... “ (napiši kojim sportom si se bavio i koliko dugo). U sledećem redu: „Ugasio svetlo u... sati“. Ispuni ovaj list danas i u sledećih 10–14 dana svako veče. Gledaj da gasiš svetlo uvek u isto vreme!