



Në këtë fletore mëson shumë se si mund të mësosh dhe të punosh më mirë. Mirëpo, të gjitha këshillat dhe truket do të ishin pa vlerë nëse ti vazhdimisht je i stërlodhur apo i flashkët. Katër recetat e kësaj faqeje dhe të faqes vijuese të tregojnë pikat të cilat janë shumë të rëndësishme si kushte paraprake për suksesin në shkollë.

Gjumë të mjaftueshëm

Këshillë

Çdo mbrëmje shko në shtrat në të njëjtën kohë dhe fike dritën më së voni në orën 22.00. Fli së paku 8 orë.

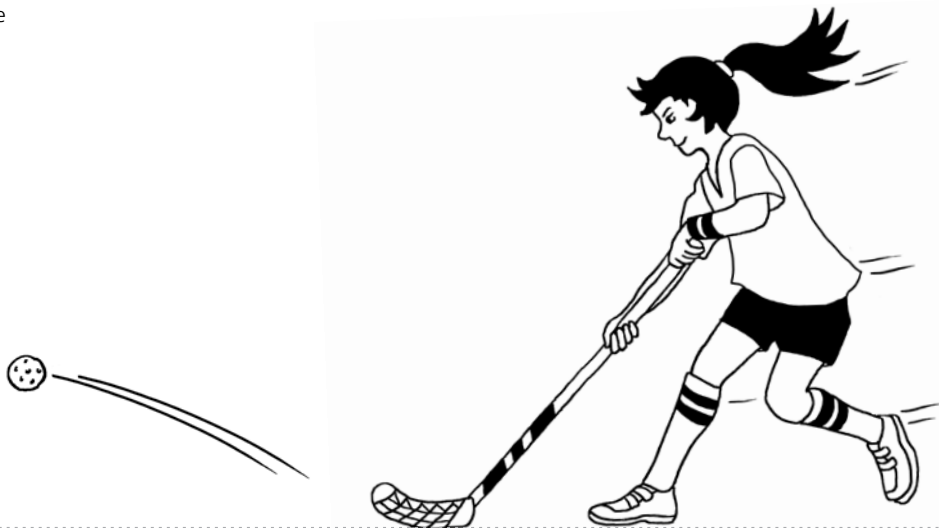
Vetëm nëse ke fjetur mirë, mund të përqendrohesh në shkollë dhe te detyrat. Kur je pa gjumë dhe i flashkët, mëson dhe punon vetëm keq apo pothuaj fare. Prandaj, kujdesu patjetër që çdo ditë dhe në të njëjtën kohë të shkosh në shtrat dhe të flesh së pakut tetë (deri dhjetë) orë. Fike dritën më së voni në orën 22.00!

Lëvizja

Këshillë

Bëj çdo ditë lëvizje aktive, madje sa më shumë që është e mundshme. Çdo mbrëmje, para se të flesh, mendo mirë se ç'bëre sot për trupin tënd dhe çka do të bësh nesër.

Njerëzit e ditëve tona gjithnjë e më shumë rrinë ulur (në shkollë, para televizorit ...) dhe lëvizin shumë pak. Prandaj nuk është fare e çuditshme të ketë kaq shumë njerëz me mbipeshë! Mungesa e lëvizjes na bën përtac dhe është e dëmshme për trurin dhe trupin. Kujdesu të merresh mjaftueshëm me sport dhe të lëvizësh sa më shumë: luaj jashtë, ec sa më shumë me këmbë, bëj ushtrime të vogla gjimnastikore në shtëpi.



Ushtrimi 1

Merre një fletë. Shkruaje si titull: «Gjumi dhe lëvizja». Shkruaje në rreshtin e ardhshëm datën e sotme. Në rreshtin vijues: Lëvizja sot: ... (shkruaj, si dhe sa je marrë me sport). Në rreshtin vijues: Drita e fika në orën ... Plotësoje këtë fletë sot dhe 10–14 ditët e ardhshme çdo mbrëmje. Kujdes, dritën fike gjithmonë në të njëjtën kohë!