

## Ruchowy rozkład dnia

Czy zdarza się Twemu dziecku zapomnieć odrobić lekcje, nie wyjść na umówione spotkanie, spóźnić się do szkoły, nie spakować potrzebnych materiałów do plecaka? Czy często na jego biurku panuje bałagan i leżą niepotrzebne rzeczy? Czy zdarza mu się ziewać na lekcjach, bo czuje się niewyspany? Często mówi, że „nic nie umiem, bo nie miałem czasu się nauczyć”? Czy często odczuwa strach przed klasówkami, bo zapomniał się do nich przygotować?

Jeżeli odpowiedź na większość z tych pytań brzmi **tak**, to czas na sporządzenie **Ruchowego rozkładu dnia**. Zapisz kolejne punkty na dużym arkuszu i od tego momentu zacznijcie je wprowadzać w życie.

1. Rano, po wstaniu z łóżka, wykonuję **kilka ćwiczeń na powitanie dnia**:

- leżąc na podłodze, przyciągam nogi zgięte w kolanach do klatki piersiowej i obejmuję je ramionami, po chwili powoli prostuję nogi i ręce; powtarzam ćwiczenie kilka razy, przeciągam się, głośno ziewając.

2. Wykonuję toaletę poranną.

3. Jem wartościowe śniadanie.

4. Sprawdzam zawartość plecaka.

5. Do szkoły **idę różnym krokiem**, bacznie obserwując swoje otoczenie.

6. W szkole uważam na lekcjach, notuję wszystkie uwagi nauczycieli, aktywnie uczestniczę w zajęciach.

7. Po powrocie ze szkoły wyjmuję z plecaka na biurko wszystkie książki i zeszyty potrzebne do odrabiania pracy domowej, bo właśnie teraz najlepiej o tym pamiętam.

8. Odpoczywam po zajęciach w szkole – mogę wyjść na podwórko w oczekiwaniu na obiad lub posłuchać muzyki, poukładać puzzle, klocki.

9. Jem obiad, a potem krótko odpoczywam.

10. Przystępuję do odrabiania lekcji:

- na biurku kładę tylko niezbędne przybory i materiały z jednego przedmiotu, na przykład zeszyt i książkę z języka polskiego, otwieram okno, aby przewietrzyć pokój,
- **kręcę się** chwilę na obrotowym krześle (jeśli to lubię), aby „zachęcić” mózg do dobrej pracy,
- wykonuję **ćwiczenie wodzenia wzrokiem za przedmiotem**, po to, aby przygotować oczy do czytania,
- zaczynam odrabianie lekcji od najtrudniejszego przedmiotu, bo w tym momencie mój umysł jest wypoczęty i bardziej wydajny; pamiętam o korzystaniu z efektywnych metod uczenia się, aby odrabianie lekcji nie trwało zbyt długo, po kilkudziesięciu minutach pracy, kiedy odczuwam

spadek możliwości poznawczych **relaksuję się, aby odprężyć mięśnie**. W tym celu kładę się na brzuchu, na dużej piłce rehabilitacyjnej (jeśli taką mam) lub na podłodze i **rozluźniam wszystkie mięśnie**, myśląc: czuję luźną głowę, policzki, czoło, szyję, ramiona, dłonie, palce u rąk, brzuch, plecy, pośladki, uda, kolana, łydki, stopy, palce u nóg, po chwili wstaję, **ponownie kręcę się na krześle**, piję wodę mineralną i zabieram się do dalszej pracy.

11. Pakuję do plecaka tylko potrzebne materiały na następny dzień.
12. Robię coś, co lubię: gra w piłkę na dworze, gra komputerowa, czytanie, oglądanie telewizji, wyjście po zakupy. Pamiętam o rozsądnym korzystaniu z komputera i telewizji.
13. Przygotowuję się do snu.
14. Zасыpiam na tyle wcześnie, aby sen trwał około 9 godzin.