

---

# JAK SIĘ ODFERIOWAĆ?

**PORADNIK O TYM JAK WRÓCIĆ  
DO SZKOLNEJ RZECZYWISTOŚCI PO PRZERWIE**

---



**Szkoła 2.0**

OD UCZNIÓW DLA UCZNIÓW

# **SPIS TREŚCI**

- 1. KRÓTKI WSTĘP**
- 2. SPANKO**
- 3. JEDZONKO**
- 4. MAPA MYŚLI**
- 5. OSTATNIA STRONA**

**MATERIAŁ OPRACOWANY PRZEZ UCZNIÓW DLA UCZNIÓW**

# 1. KRÓTKI WSTĘP

Przed Tobą znajduje się poradnik, który może Ci pomóc w powrocie do rzeczywistości szkolnej po przerwie. Specjalnie dla Ciebie zawarliśmy w nim sprawdzone, praktyczne porady. Mamy nadzieję, że okażą się przydatne w powrocie do szkoły z energią jak nigdy dotąd :D

**ŻYCZYMY POWODZENIA!**

## 2.SPANKO

**Odpowiednio długi i jakościowy sen jest podstawą do wypoczynku, a ferie są bardzo dobrym czasem, aby nauczyć się o niego dbać, tak by już po powrocie się o to nie martwić. Zachęcamy do wypróbowania tych wskazówek:**

- Nie objadaj się do 4 godzin przed snem. Dzięki temu Twój organizm będzie wiedział, że to czas na odpoczynek, a nie trawienie zjedzonego burgera.
- Do 2-3 godzin przed snem wyłącz telefon/komputer/telewizor. Niebieskie światło zaburza postrzeganie pory dnia przez Twój organizm.
- Jeżeli pracujesz/uczysz się zdalnie, zadбай o filtr niebieskiego światła/zmniejsz jasność ekranu. Dzięki temu nie zaburzasz wydzielania melatoniny – hormonu snu.
- Wywietrz pokój – optymalna temperatura do snu to 18-20 stopni.
- Zadбай w pokoju o ciszę, możesz użyć stoperów do uszu.
- Zadбай w pokoju o ciemność, możesz użyć opaskę na oczy.
- Zadбай o wygodne miejsce do spania, materac, poduszki, kołdra. Powiedzenie „*Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz*” nie wzięło się znikąd.
- Spróbuj wybudzać się w odpowiednim stadium snu. Pomocne w tym mogą być aplikacje na telefon, inteligentne budziki.

## 2.SPANKO

- Nie zmuszaj się do zasypiania – postaraj się wyciszyć, uspokoić oddech.
- Nie czytaj/oglądaj kryminałów, horrorów, romansów. Takie aktywności mogą Cię pobudzić przed snem, jednak wyjątek potwierdza regułę.
- Nie zamartwiaj się, nie planuj, nie myśl o ważnych kwestiach.
- Unikaj napojów z kofeiną oraz używek.
- Drzemki to dobry pomysł, jeśli trwają ok. 10-20 minut. Dłuższe drzemki mogą sprawić, że będziesz bardziej zmęczony\_a.
- Pamiętaj, aby łóżko służyło tylko do spania – nie czytaj, nie ucz się, nie pracuj, nie oglądaj filmów, nie jedz w nim. Łóżko powinno Ci się kojarzyć tylko z jednym, to ułatwia Twojemu organizmowi zasypianie.
- Postaraj się wstawać z łóżka i iść spać o tej samej porze – nawet w wolne dni. Regularność to sprzymierzeniec dobrego snu.
- Stwórz swój własny, dopasowany wyłącznie do Ciebie rytuał zasypiania – weź ciepłą kąpiel, wypij ciepłe kakao, pomedytuj, wizualizuj, posłuchaj odprężającej muzyki, pomyśl o czymś przyjemnym, pogłaszcz kota, psa lub innego domowego zwierzaka albo przytul się do kogoś lub do siebie :)

## 3. JEDZONKO

- Zadbaj o regularność posiłków. Dobrym pomysłem jest rozplanowanie tych większych, jak i mniejszych w ciągu dnia.
- Pamiętaj, żeby śniadanko było pożywne, a kolacja lekkostrawna. „*Śniadanie jedz jak król, obiad jak księżę, a kolację jak żebrak*”
- Postaraj się, aby Twoja dieta była urozmaicona, niech będzie pełna warzyw!
- Nawodnienie jest również istotne. Przyjmuje się, że na 1 kilogram masy ciała należy dostarczyć organizmowi 30 mililitrów wody.
- Niesłodzona herbatka nie jest taka zła, przynajmniej możesz poczuć jej prawdziwy smak.
- Pijąc soki owocowe, najlepiej bez cukru, nawadniasz swój organizm i jednocześnie dostarczasz mu witaminki, które są bardzo ważne w diecie.
- Nie zapominaj o przygotowaniu śniadania do szkoły. Przerwa od jedzenia może spowodować spadek Twojej efektywności i efektywności.
- Spróbuj ograniczyć spożywanie słodczy i fast-foodów. Z korzyścią dla Ciebie byłoby, aby stanowiły one mniejszość.

## 4. MAPA MYŚLI

### ROZWIJANIE SWOICH PASJI, ZAINTERESOWAŃ

RUTYNOWE BADANIA LEKARSKIE

DZIEŃ WOLNY OD OBOWIĄZKÓW

BUDOWANIE NAWYKÓW

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

OBSERWACJA SIEBIE

POWTARZANIE MATERIAŁU

ODWIEDZANIE ZNAJOMYCH/BLISKICH - ZASADA DDM+W

## 5. OSTATNIA STRONA

**PAMIĘTAJ, ŻE TO OD CIEBIE ZALEŻY, JAK SPĘDZISZ TEN CZAS. MOŻE BYĆ ON WYPEŁNIONY RÓŻNYMI AKTYWNOŚCIAMI LUB WRĘCZ PRZECIWNIE - POŚWIĘCISZ GO NA ODPOCZYNEK I REGENERACJĘ. UDANYCH FERII I POWROTU DO SZKOŁY!**

---



ZUZANNA CHYLIŃSKA / HANNA GERLEC /  
JOANNA KOWNACKA / MATEUSZ LEWANDOWSKI  
/ WIKTORIA PIĄTEK / ŁUKASZ SKOWRON /  
MONIKA TACIAK / PIOTR TRZCIŃSKI /