

TVOJ URNIK

Pomagam ti, da so tvoji dnevi brezskrbni in lahkotni.
Namesto tebe hranim vse, kar ne smeš pozabiti.



Pripravila: Petra Šuštar

Živijo,

sem tvoj Urnik. Te dni je življenje malo obrnjeno na glavo. Zgodi se, da se večer spremeni v jutro, četrtek postane nedelja, zajtrkuješ pa krožnik kislega zelja. :)

Zato sem tukaj, da ti pomagam spraviti tvoje življenje v red. Z mojo pomočjo lahko načrtuješ teden in vsak dan. Ko veš, kaj te čaka, se lažje sprostiš in se prostih trenutkov veseliš.

Na svoj dnevni urnik vključi glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerja), čas za učenje in telovadbo možganov, minute za vadbo tvojega telesa, pa tudi hišna opravila. Ne pozabi na prosti čas. Kaj je tisto, kar počneš najraje na svetu? Zapiši vse, kar te v teh dneh lahko razveseljuje. Obvezno si vsak dan privošči zvrhano žlico tovrstnih dejavnosti.

Zate imam različne predloge urnikov, ki jih lahko uporabiš. Izberi tistega oz. tiste, ki so ti všeč. Lahko pa si izdeláš svoj, čisto unikatén urnik.

Topel pozdrav,

Tvoj Urnik

kaj načrtujem ta teden ...

datum _____

ponedeljek



torjek




sreda



četrtek



petek



sobota & nedelja





ponedeljek



torek



sreda

četrtek



petek



sobota
& nedelja

Lined writing area for Monday (ponedeljek)

Lined writing area for Tuesday (torek)

Lined writing area for Wednesday (sreda)

Lined writing area for Thursday (četrtek)

Lined writing area for Friday (petek)

Lined writing area for Saturday & Sunday (sobota & nedelja)

datum

datum

datum

datum

datum

datum



OgLASNA dESKA

Tukaj hraniš stvari,
na katere ne smeš pozabiti.





dnevni URNIK

Načrtuj tvoj dan.
Naj bo nasmejan.

Jutro:

Opoldne:

Dopoldne:

Popoldne:

Večer:

Primer urnika



PRED 9.00		DOBRO JUTRO	Postelješ posteljo, se umiješ in preoblečeš.
		Zajtrk	Pomagaš pri kuhanju in pripravljanju ter pospravljanju mize.
9.00 – 10.00		Sprehod	Greš ven na sprehod. Nadihaš se svežega zraka.
10.00 – 13.00		Čas za učenje in telovadbo za možgane	Opraviš del nalog za šolo, ki so ti jih pripravili učitelji.
13.00		Kosilo	Pomagaš pri kuhanju in pripravljanju ter pospravljanju mize.
14.00 – 15.00		Hišna opravila	Odneseš smeti, pomiješ posodo, pospraviš sobo, obesiš perilo ...
15.00 – 17.00		Čas za učenje in telovadbo za možgane	Dokončaš šolsko delo, ki so ti ga pripravili učitelji.
17.00 – 19.00		Prosti čas ☺	Pojdi na svež zrak. Igraj družabne igre z domačimi, ustvarjaj, vzemi v roke ljubo knjigo. Del tega časa lahko preživiš na telefonu, računalniku, pred TV.
19.00		Večerja	Pomagaš pri kuhanju in pripravljanju ter pospravljanju mize.
20.00 – 21.00		Priprava na spanje	V tem času se umiriš in pripraviš na spanje. Se stuširaš, umiješ zobe in preoblečeš v pižamo.
21.00		LAHKO NOČ	Pred spanjem prebereš nekaj strani izbrane knjige.