

Εβδομαδιαίο πρόγραμμα								Δραστηριότητες
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή	Σχολείο
6:00								Κολυμβητήριο
7:00								Μαθήματα του σχολείου για το σπίτι
8:00								Άλλες μαθησιακές υποχρεώσεις (Αγγλικά)
9:00								Άλλες δραστηριότητες (Χορός, Ενόργανη)
10:00								Ελεύθερος χρόνος
11:00								Ύπνος - Ξεκούραση
12:00								Μικρές οδηγίες:
13:00								1. Γράφω στον πίνακα πρώτα τις δραστηριότητες
14:00								οι οποίες είναι σίγουρες και οριστικές ως προς
15:00								τα ωράριά τους (π.χ. το σχολείο θα βρίσκεται
16:00								σίγουρα στις πρωινές ώρες από τις 8:00).
17:00								2. Έπειτα εφόσον ξέρω τα ωράρια των δραστη-
18:00								ριοτήτων μου, προγραμματίζω τα μαθήματα
19:00								του σχολείου για το σπίτι.
20:00								Tip! Αν έχω κάποιο μάθημα την Τρίτη στο σχολείο
21:00								π.χ. μαθηματικά, μπορώ να κάνω τις εργασίες
22:00								για το σπίτι από το Σαββατοκύριακο για να ασχοληθώ
23:00								με κάποιο άλλο μάθημα την Δευτέρα.
0:00								3. Προσπαθώ ο ύπνος-η ξεκούρασή μου να είναι ένα
1:00								συνεχές οχτάωρο το βράδυ, χωρίς την χρήση ηλεκτρο-
2:00								νικών συσκευών (tablet, κινητών) 30"-2 ώρες πριν.
3:00								Με βοηθάει να κοιμάμαι ευκολότερα χωρίς πολλές
4:00								διαταραχές στον ύπνο μου, γι αυτό ξεκουράζομαι
5:00								καλύτερα!
5. Μαθαίνω να βάζω προτεραιότητες στο πρόγραμμά μου. Αρχίζω προγραμματίζοντας τις υποχρεώσεις του σχολείου και τελειώνω με τον ελεύθερο χρόνο και όχι το ανάποδο. Παρακάτω μπορώ να γράψω στον προγραμματισμό μου τους στόχους που έχω για την χρονιά								4. Στα κενά που μένουν ελεύθερα, μπορώ να έχω τον ελεύθερό μου χρόνο. Έστω για μισή ώρα είναι σημαντικό να χαλαρώσω και να κάνω κάτι το οποίο με ηρεμεί (π.χ. να διαβάσω ένα εξωσχολικό βιβλίο, να ακούσω μουσική).