Witam Was serdecznie 😊

Dziś

**Temat: Zarządzanie sobą**.

Cele lekcji:

• określić, na czym polega zarządzanie sobą i efektywne wykorzystywanie czasu,

• ocenić rozkład swojego dnia,

• uzasadnić, dlaczego ważny jest higieniczny tryb życia.

Zapoznajcie się z treścią podręcznika:

<https://www.ksiegarniarubikon.pl/file?tos=78&lngId=1&id=491>

Zachęcam do obejrzenia krótkiego filmu. To jedna z wielu dostępnych propozycji o zarządzaniu czasem:

<https://www.youtube.com/watch?v=1h5lzTvQDOI>.

oraz do zrealizowania zadania z podręcznika związanego z planowaniem.

Jeśli macie swoje ciekawe propozycje, jak zarządzać sobą w czasie, zapraszam do podzielenia się tymi pomysłami.

[wojewodkam@o2.pl](mailto:wojewodkam@o2.pl)

Życzę miłego dnia

Monika Wojewódka