

# Plan Dnia

## Drogi Przedszkolaku!!!

Nowa sytuacja, w której się znaleźliśmy spowodowała pewnie u Was różne emocje.

Prawdopodobnie, z jednej strony cieszycie się, że:

- nie musicie chodzić do przedszkola,
  - że nie musicie rano wstawać,
  - że macie więcej czasu na zabawę ,
- że, częściej spędzacie czas z rodzicami,

z drugiej strony, możecie odczuwać smutek:

- z powodu strachu o zdrowie bliskich,
- z powodu braku kontaktu z kolegami i koleżankami,
  - z powodu braku wyjść na placu zabaw,
    - zmiany planu dnia,
      - nudy
  - czy tęsknoty za wychowawczyniami.

Aby czas mijał nam szybciej i korzystniej stwórzcie z rodzicami **plan dnia**, a gwarantujemy, że wszystkim domownikom będzie lżej w tym trudnym czasie.

Ilość wolnego czasu, to idealny moment na

- ✓ czytanie książek,
- ✓ oglądanie filmów,
  - ✓ zabawy,
- ✓ przygotowanie pokoju na wiosnę
  - ✓ wspólne gotowanie,
  - ✓ czas dla rodziny
  - ✓ regularne posiłki;
    - ✓ gimnastykę;
    - ✓ wysypianie się;

Pamiętaj mimo że pojawia się pokusa, żeby spać do południa i zasypiać o wiele później niż zwykle to może to wpłynąć negatywnie na nasze samopoczucie, a kiedy wszystko wróci do normy, trudno nam będzie wrócić do dawnego rytmu.

Pamiętaj również o **rodzicach**, oni też potrzebują **odpocząć**, znaleźć czas dla siebie, swojej **pracy** i swojego **hobby**.

### O to pomysły na różne plany dnia:



Źródło: <https://turkusowakropka.com/plan-dnia-czyli-jak-okiełznać-zbuntowanego-23-i-czterolatka/>



Źródło: <http://www.pozytywnewychowanie.pl/na-poczatku-był-chaos-czyli-o-zbawczym-działaniu-planu-dnia/>



Źródło: Zdjęcie osobiste 😊

Dla dzieci, które komunikują się za pomocą obrazków, też jest plan.  
<https://synapsis.org.pl/wp-content/uploads/2020/03/Plan-dnia-1.pdf>

Życzymy powodzenia w tworzeniu planów i szybkiego powrotu do  
przedszkola 😊

Opracowały: p. Anna Izdebska, p. Sylwia Oleszko