PLANER AKTYWNOŚCI OFFLINE

MÓJ TYDZIEŃ

Tydzień nr .....

od ..... / ..... do ..... / .....

Nie musisz planować wszystkiego. Wybierz to, na co chcesz znaleźć czas.

JEDNA DOBRA RZECZ NA TEN TYDZIEŃ

Na co chcę znaleźć czas?

.....

PLAN B

Gdyby plany się zmieniły, mogę:

.....

	PON. ☐☐	WT. ☐☐	ŚR. ☐☐	CZW. ☐☐	PT. ☐☐	SOB. ☐☐	ND. ☐☐
PRZED SZKOŁĄ							
SZKOŁA / OBOWIĄZKI							
MÓJ CZAS PO SZKOLE ..... :							
..... :							
..... :							
..... :							
..... :							
WIECZÓR							

POMYSŁY NA MÓJ CZAS

CO MOGĘ ROBIĆ?

- Odpoczywam
- Spotykam się / rozmawiam
- Ruszam się
- Tworzę / buduję
- Czytam
- Muzyka
- Moje hobby
- Mój pomysł

Z KIM?

Sam / sama | Z kimś | Z rodziną

MÓJ CZAS

PROSZĘ NIE PRZERYWAĆ

NA KONIEC TYGODNIA

CO POMOGŁO MI NABRAĆ ENERGII?

.....

CO CHCĘ POWTÓRZYĆ?

.....

Ministerstwo Edukacji Narodowej

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”

bezpieczny wypoczynek.pl

Stowarzyszenie „Aktywni na Rzecz Bezpiecznego Wypoczynku”
Gana 64, 46-320 Gana
www.bezpiecznywypoczynek.pl