







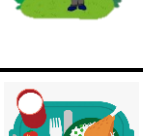




MOJ URNIK



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.