**ДРАГИ ПРВАЦИ ,**

**ДОБРОДОШЛИ У ШКОЛУ!**

**ЖЕЛИМО ВАМ ДА БУДЕТЕ :**

**ЗДРАВИСРЕЋНИВРЕДНИ**





ИСХРАНА ЈЕ ВЕОМА ВАЖНА,

ОМОГУЋУЈЕ ПРАВИЛАН РАЗВОЈ ОРГАНИЗМА!

* Треба јести месо,рибу, поврће,воће и слаткише(умерено).
* **Обавезно** доручковати, ручати, вечерати и имати две уужине у току дана!
* **Доручак** ће ти омогућити да имаш довољно енергије, витамина и минерала, да добро пратиш рад на часу и памтиш садржаје . Нећеш бити нервозан, љут ни када не будеш знао да решиш задатак!

**Ручакнадокнађује изгубљену и ствара нову енергију за игру и рад.**



**Вечера**ће ти дати леп и миран сан.

За**ужину**изабери воће,млеко,јогурт,

паленту,сендвич,палачинке,

а „грицкалица“ што мање једи!

**Пиј доста течности**( највише воде,може

 млеко и приподни сокови) тако ћеш избећи умор, поспаност на часовима,.. . **Немој пити газиране сокове!**

* **Не заборави,пре сваког јела да опереш руке!!!**

**Чистоћа је пола здравља!**

ДРАГИ ПРВАЦИ,

БУДИТЕ С Р Е Ћ Н И !



* ВОЛИТЕ И БУДИТЕ ВОЉЕНИ !
* ДАЈТЕ И ТРАЖИТЕ ПАЖЊУ!

**РЕЖИМ ДАНА и ПРАВИЛА УЧЕЊА**

* **Ако у школу идеш преподне устани најмање пола сата пре поласка у школу!**
* **Обави јутарњу хигијену!**
* **Обуци се самостално!**
* **Доручкуј!**
* **Без журбе, страха, са наученим и исписаним домаћим задацима крени у школу!**
* **У школи и код куће, на свом радном месту припреми књиге, свеске, прибор за рад!**
* **Пажљиво слушај шта учитељ говори, постави питање о ономе шта те занима. Слободно питај учитеља/учитељицу и оно што ти није јасно, шта ниси разумео!**
* **Воли и поштуј свог учитеља биће ти лепо у школи и волећеш учење!**
* **Дружи се са друговима и другарицама!**
* **Поспреми своје радно место пре него што изађеш из своје учионице/собе у којој си учио!**
* **На путу до школе/куће води рачуна о својој безбедности у саобраћају!**
* **По повратку кући разговарај са члановима породице о догађајима у школи, домаћим задацима!**
* **Ручај и одмори се најмање два сата по доласку из школе кроз игру, дружење, спавање. Играј се на свежем ваздуху!**
* **Бирај игрице на рачунару које волиш, али немој да трају дуже од 20 минута (најдуже пола сата)!**
* **Своју собу редовно проветравај, а посебно пре него што кренеш са учењем и израдом задатака!**
* **Учи и изради домаће задатке увек у исто време и на истом месту. Учи за столом, седећи тако да су ти лактови буду ослоњени на сто,а ноге на под.Са учењем крени када се одмориш!**
* **Води рачуна да седиш правилно, да не кривиш кичму јер крива кичма јако боли!**
* **У просторији у којој учиш мора бити довољно светлости. Температураваздуха у њој не сме бити ни сувише ниска али ни сувише висока!**
* **Своју собу и играчке поспреми сам!**
* **Ђачку торбу припреми увече, најбоље након завршетка радних задатака,а најкасније пре спавања!**
* **Вечерај најкасније сат времена пре спавања!**
* **Обави вечерњу хигијену – не заборави да добро опереш зубиће пре спавања!**
* **Најкасније у 21 час иди на спавање! Сан је човеков пријатељ,омогућује му да буде здрав.**
* **Пре спавања избегни свађу, љутњу,потражи пажњу,љубав!**
* **Ако си у школу ишао поподне- учење и израду домаћих задатака остави за ујутро. Када си одморан брже се схвата и боље памти!**
* **Не дозволи да ти старији пишу домаће задатке или да их преписујеш од друга или другарице! Наравно, немој себи дозволити и да заборавиш на домаћи рад!**
* **Не заборави да свакодневно прочиташ неки текст или део књиге (добро читање помаже да учиш брзо и лако)!**
* **Постани члан библиотеке!**
* ***Постани срећан, задовољан и успешан ученик!***

**Инструкције/савете припремила Рајка Чабрило, школски педагог**

****