TEMMUZ AYI TATİL PLANI UYGULAMA LİSTESİ

Gençler listedekileri haziran ayı boyunca tamamlamanızı ve 1 Ağustos’ta bana işaretlenmiş şekilde elektronik ortamdan ulaştırmanızı istiyorum.

* Her gün aynı saatte yatıp aynı saatte uyan. (Haftada 2 günü geçmeyecek şekilde bazı günler farklı saat olabilir.)
* Her gün eksik olduğun ve tekrar etmek istediğin konulardan 2 derse çalış
* Her gün en az 30 sayfa kitap oku
* Haftada 1 veya 2 gün arkadaşlarınla vakit geçir
* Her gün en az 1 saat ailenle vakit geçir (Haftanın 4 ve daha fazla günü yapanlar işaretlesin)
* Haftada en az 1 gün dışarda sosyal etkinliğe katıl (Sinemaya gitmek, kursa gitmek, aile veya arkadaşlarla dışarda etkinlik yapmak, pikniğe gitmek, yüzmeye gitmek, voleybol, basketbol veya futbol oynamak vb.)
* Uyumadan önce geleceğinle ilgili hayal kur.
* Her gün en az 30 dk fiziksel aktivite yap (Yürüyüş, koşu, egzersiz, herhangi bir spor dalında oyun vb.)
* Sağlıklı beslen. Günlük düzenli olarak her öğün yemeğini ye. Yağlı yiyeceklerden, aşırı tatlı tüketiminden, abur cuburdan uzak dur. Bol bol meyve ve sebze ye.