



Plan dnia Sebastiana



Czas	Działania	Uwagi
7:45	Pobudka	
7:45-8:00	Poranna gimnastyka	
8:00-8:15	Poranna toaleta	
8:15-8:25	Pomoc w przygotowaniu śniadania	
8:25-8:55	Śniadanie	
9:00-10:00	Praca przy komputerze 	Sprawdzenie terminarza, wiadomości na Librusie
10:00-10:15	Przerwa	Zabawa z psem
10:15-11:15	Nauka bez komputera 	
11:15-11:30	Spotkanie na komunikatorze z kolegami	
11:30-12:00	Pomaganie mamie lub tacie w przygotowaniu obiadu	
12:00-12:45	Nauka bez komputera 	
12:45-13:30	Zabawa z młodszą siostrą	
13:30-14:00	Obiad	
14:00-14:15	Rozmowa z babcią i dziadkiem	przez komunikator lub telefoniczna
14:15-15:00	Nauka z komputerem 	
15:00-16:00	Wspólne zabawy rodzinne 	np. planszówki, kalambury
16:00-16:30	Wirtualne zwiedzanie jakiegoś muzeum	można to zrobić całą rodziną
16:30- 17:00	Przygotowania do kolacji	
17:00-17:30	Kolacja	
17:30-18:00		
		