

7 ZASAD NA NOWY ROK SZKOLNY

1. Do szkoły docieraj jak bohater! Wybierz spacer lub rower, by na cały dzień naładować Twój mózg energią.
2. Zadbaj o dobre paliwo – jedz zdrowo, pij wodę i wysypiaj się!
3. Na lekcjach myśl, pytaj, kombinuj – użyj swojego supermózgu!
4. Nie daj się skusić telefonowi! Ustal, kiedy z niego korzystasz, a resztę czasu miej dla siebie – na zabawę, ruch albo odpoczynek.
5. Pamiętaj o odpoczynku – Twój mózg też potrzebuje czasu na reset.
6. Masz ukryte supermoce – serio! Ale żeby je znaleźć, musisz próbować różnych misji: sportu, muzyki, rysowania, majsterkowania... Kto wie, co Cię zachwyci?
7. Bez spiny! Doceniaj swój każdy sukces. Nie musisz być najlepszy we wszystkim!

