

W serii **Szkoła i ja:**

- *Idziemy do pierwszej klasy*
- *Budujemy poczucie własnej wartości*
- *Ćwiczymy koncentrację*
- *Uczymy się planować*

Kolejne tomy w przygotowaniu.



Text © copyright by Agnieszka Łubkowska, 2025

Illustrations © copyright by Paweł Gierliński, 2025

© Copyright for this edition  
by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2025

Projekt layoutu okładki Natalia Jabłońska



Nasza Księgarnia





## Co to są priorytety?

**Priorytet to sprawa ważniejsza niż inne, która musi być załatwiona w pierwszej kolejności.** Kiedy odpowiednio ustalimy swoje priorytety, najpierw robimy to, co ważne i potrzebne, a dopiero potem pozostałe rzeczy.

Wyobraź sobie, że masz ochotę poczytać komiks, ale musisz też nauczyć się angielskich słówek. Albo że masz do zrobienia zadanie domowe, choć byłoby fajnie pograć w piłkę.

Na szczęście wiesz już, czym są priorytety, i ustalasz, że twoim priorytetem jest nauka. Wiesz także, że wypoczęty mózg lepiej i szybciej się uczy. Dlatego najpierw uczysz się słówek lub przygotowujesz się do szkoły, a dopiero potem czytasz komiks albo idziesz na boisko. Dzięki priorytetom nie musisz się martwić, że zabraknie ci sił i czasu na ukończenie niezbędnych zadań.

### PRIORYTETY:

1. PRACA DOMOWA
2. NAUKA SŁÓWEK
3. GRA W PIŁKĘ
4. CZYTANIE KONIKSÓW

Ustalanie priorytetów oznacza więc wybieranie tego, co jest ważne, nawet jeśli nie zawsze jest też najprzyjemniejsze.

## Dlaczego powinniśmy ustalać priorytety?

Priorytety sprawiają, że:



Mamy więcej czasu na swoje hobby, bo obowiązki wypełniamy szybko i sprawnie.



Lepiej się uczymy. I czujemy się z tym super!



Jesteśmy lepiej zorganizowani. Wiemy, co i kiedy robić, więc nic nas nie zaskoczy.

Wiesz, że superbohaterowie przygotowują sobie plan działania, zanim uratują świat? Bo każdy musi mieć priorytety! Najpierw misja (praca domowa, nauka, obowiązki), a potem zabawa i odpoczynek. Ale pamiętaj: czas na relaks oraz bycie z rodziną i przyjaciółmi też jest ważny!





## Robimy porządki

Ach, jaki tu bałagan! Czy wiecie, że kiedy wszystko ma swoje miejsce, łatwiej znaleźć to, czego się potrzebuje? To oszczędza czas, więc można rysować, bawić się lub uczyć nowych rzeczy bez obaw, że się z czymś nie zdąży. Poza tym w czystym otoczeniu łatwiej nam się skupić i lepiej się czujemy.

Ustalcie, gdzie powinny leżeć wszystkie zabawki i książki, a potem odkładajcie rzeczy na właściwe miejsce.

A co myślicie o stworzeniu harmonogramu sprzątania?

## Porządek w pięciu krokach

Chcesz łatwiej znajdować swoje pomoce szkolne i zabawki? To zaczynamy!



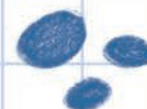
### Krok 1:

Zacznij od wybrania miejsca dla każdej rzeczy. Pomyśl, gdzie będzie najlepiej pasowała. Ważne, aby miejsca te same ci się nasuwały i były łatwe do zapamiętania.



### Krok 2:

Teraz czas na detektywa! Poszukaj rzeczy, które już ci się nie przydadzą. Zepsute zabawki, stare notatki, puste opakowania... Jeśli coś nie jest potrzebne i nie sprawia ci radości, pożegnaj się z tym. Zbędne przedmioty wyrzuć lub oddaj komuś, kto się z nich ucieszy.



### Krok 3:

Poproś rodziców o pomoc w naprawieniu rzeczy, które są zepsute, ale których nadal chcesz używać.



### Krok 4:

Teraz weź szmatkę oraz delikatny środek czyszczący i przetrzyj zabawki, półki oraz biurko. Odkurz też podłogę.



### Krok 5:

To już wszystko! Odłóż swoje rzeczy na wyznaczone miejsca i pościel łóżko.



**Wskazówka!**

Ścielenie łóżka rano sprawia, że pokój wygląda super. Utrzymywanie porządku jest jak dbanie o swoje królestwo!



## Rysujemy drzewo celów

Mam mnóstwo rzeczy do zrobienia w tym tygodniu. Nie wiem, jak sobie poradzę.

Znam fajny sposób, żeby się zorganizować. Nazywa się „drzewo celów”.

Wyobraź sobie, że to drzewo to twój tydzień. Każda gałąź to cel, który chcesz osiągnąć.

Teraz widzę, jak krok po kroku mogę osiągnąć swoje cele!

Czas na liście. Każdy liść to krok, który musisz zrobić, aby osiągnąć cel.

Czy wiesz, że dzięki drzewu celów możesz osiągnąć wszystko, co sobie zaplanujesz? Spróbuj!

### 1. Rysowanie drzewa celów

Narysuj na kartce wielkie drzewo z mnóstwem gałęzi. Nie musi być idealne, to twoje własne, wyjątkowe drzewo.

### 2. Twoje cele na gałęziach

Pomyśl o rzeczach, które chcesz osiągnąć w tym tygodniu. To mogą być cele związane ze szkołą, z domem, hobby czy sportem. Wpisz każdy cel na osobnej gałęzi drzewa.

### 3. Kroki do celu na liściach

Teraz na każdej gałęzi narysuj kilka liści. Na każdym wpisz mały krok, który musisz zrobić, aby osiągnąć dany cel. Jeśli chcesz się nauczyć nowych słówek w języku angielskim, liście mogą wyglądać następująco: „Wybrać pięć słów”, „Zapisać je w zeszycie” i „Powtarzać je co wieczór”.

### 4. Śledzenie postępów

Codziennie sprawdzaj swoje drzewo celów i zaznaczaj kroki, które udało ci się zrealizować.

Nie ograniczaj się! Możesz dorysować słońce, chmury czy ptaki, żeby twoje drzewo wyglądało jeszcze fajniej.

Wskazówka!



Czy pomidory  
mogą pomóc w nauce?

Widzę, że macie dziś mnóstwo zadań do zrobienia. Dlatego przedstawię wam tajną metodę pomagającą w nauce. Nazywa się pomodoro!

Pomodoro? Czyli pomidor?

Właśnie! Będziemy się uczyć za pomocą tak zwanych plasterków pomidora. Oto, jak to działa: ustalamy sobie czas, na przykład 25 minut. To nasz plaster pomidora. W tym czasie skupiamy się tylko na nauce. Potem mamy 5 minut przerwy, w trakcie których możemy zrobić kilka ćwiczeń lub napić się wody. A po przerwie wracamy do pracy na następne 25 minut.

A jeśli nie dam rady skupić się aż tak długo?

Słuszna uwaga! Każdy z nas jest inny. Dlatego możesz sam ustalić, ile będzie trwał twój plaster.

Przerwy też są ważne! I to takie, podczas których się ruszamy, a nie siedzimy przed ekranem, bo podczas nauki mózg potrzebuje dużo tlenu.

Chcesz się zorganizować jak Maja i Franek,  
żeby mieć więcej czasu na relaks?

1. RYSUNEK  
MROWKI  
2. ROBIENIE  
ZADAŃ NA  
DODAWANIE  
3. NAUKA SŁÓWEK  
4. SPRZĄTANIE  
POKOJU



1. Weź kartkę i zapisz na niej wszystko, co musisz zrobić. Potem podziel zadania na plasterki pomidora. Każdy plaster to czas pracy w skupieniu. Może trwać tyle, ile potrzebujesz!

2. Zdecyduj, które zadanie chcesz zrobić w danym plastrze. Możesz na przykład mieć jeden plaster na dodawanie, a inny na język angielski.

PRZERWA!



3. Włącz budzik. Po każdym plastrze pomidora zrób sobie pięciominutową przerwę. Pobiegnij, wykonaj kilka ćwiczeń fizycznych lub napij się wody.

KONIEC!

