















8. W czasie wolnym po szkole najchętniej:

a) zamykasz się w domu, z dala od hałasu ulicznego 21,8%

b) włączasz głośną muzykę, aby się zrelaksować 5,9%

c) wskakujesz na rower i jedziesz do parku/lasu 11,4%

d) siadasz przed ulubioną grą komputerową z słuchawkami na uszach 21,5%

Idę z kolegami na boisko lub na plac zabaw

Siedzę w domu i śpię

Robię lekcje w ciszy i spokoju.

Bardzo lubię sport i też czasami lubię pograć w moją ulubioną grę

pytam kolegów czy mają ochotę na wspólną zabawę

Siedzę w ogrodzie przy moim domu na wsi

Oglądam telewizję

Idę spać

Leżę i odpoczywam

Wracam do domu i jem obiad i się relaksuję potem robię lekcje i czytam lekturę

Próbuję uspokoić ból głowy

Leżę na łóżku i nic nie mówię

Relaksuję się odpoczywam i zamykam drzwi w pokoju

Relaksuję się przy spokojnej muzyce

Jadę do stajni

Bawię się z moim rasowym kotem ,czasem się pouczę, obejrzę film, odrobię lekcje i pobawię się z resztą z moich zwierząt.

Czytam książkę

Bawię się ze zwierzętami

Wychodzę na spacer z psem

Oglądam telewizję, aby odstresować się od codziennych obowiązków

9. Mój pomysł na ciekawą przerwę - podaj jedną propozycję

* zostać w klasie
* dni ciszy .
* jakiś kącik wypoczynkowy, w którym musi panować cisza
* strefa dla tych, co lubią czytać/ odpocząć
* kontrola hałasu przez nauczycieli
* Przerwa bez biegania by pomogła
* Zajęcia sportowe na korytarzach gdzie każde dziecko może biegać, skakać i świetnie się bawić
* gra w króla ciszy
* jak najczęściej wychodzić na dwór albo robić prace plastyczne albo raz na jakiś czas zrobić dyskotekę albo wystawić stoły z ciastkami wtedy przerwy były by ciekawsze
* żeby nauczyciele grali w gry planszowe podczas przerwy z uczniami
* przerwa śniadaniowa chodziło by oto że można by było usiąść przy klasie i zjeść śniadanie
* Rysowanie w ciszy
* Rozmawianie po cichu , nie krzyczenie i piszczenie na przerwie
* siedzenie i czytanie książek
* pokaz talentów
* Jedzenie w salach w ciszy
* Mój pomysł na ciekawą przerwę to żeby każdy wypoczywał na macie i spał.
* Granie w sali komputerowej.
* półgodzinna przerwa
* Rysowanie.
* Spędzanie czasu w bibliotece (czytanie lektur, ulubionych książek itp.)
* kącik dla klas 4-6 na 1 i 2 piętrze i na parterze dla klas 1-3
* Na dłuższych przerwach powinno być przynajmniej dwie nauczycielki dyżurne, aby kontrolowały hałas na korytarzach.
* Moim pomysłem jest możliwość odrabiania prac domowych i granie w różne zabawy wymyślane przez nauczycieli.
* grać w gry ale nie na telefonie
* Co miesiąc by odbywały się konkursy ciszy . Każde dziecko w szkole dostane numerek. Nauczyciele na przerwie by zapisywali numerki które zachowywało się najciszej na przerwie . Pod koniec miesiąca te numerek który zachowywał się najciszej na przerwie dostanie nagrodę.
* cicha muzyka
* Zjeść kanapkę, i żeby było trochę ciszej.
* mój pomysł to słuchanie muzyki relaksacyjnej