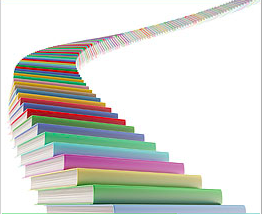
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PLÁN učení** | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | Pondělí |  | Úterý |
| čas si upravte  jak potřebujete | rozvrh, co budu dělat |  | aktivity, předmět |
| 8:00 | např. budíček, snídaně | 8:00 |  |
| 9:00 | dějepis | 9:00 |  |
| 10:00 |  | 10:00 |  |
| 11:00 |  | 11:00 |  |
| 12:00 | oběd | 12:00 |  |
| 13:00 |  | 13:00 |  |
| 14:00 |  | 14:00 |  |
| 15:00 |  | 15:00 |  |
| 16:00 |  | 16:00 |  |
| 17:00 |  | 17:00 |  |
| 18:00 |  | 18:00 |  |
| 19:00 |  | 19:00 |  |
| 20:00 |  | 20:00 |  |
| 21:00 |  | 21:00 |  |
| 22:00 |  | 22:00 |  |
| 23:00 |  | 23:00 |  |
|  | Středa |  | Čtvrtek |
|  | rozvrh, co budu dělat |  | aktivity, předmět |
| 8:00 |  | 8:00 |  |
| 9:00 |  | 9:00 |  |
| 10:00 |  | 10:00 |  |
| 11:00 |  | 11:00 |  |
| 12:00 |  | 12:00 |  |
| 13:00 |  | 13:00 |  |
| 14:00 |  | 14:00 |  |
| 15:00 |  | 15:00 |  |
| 16:00 |  | 16:00 |  |
| 17:00 |  | 17:00 |  |
|  | Pátek |  | Sobota/Neděle |
|  | rozvrh, co budu dělat |  | aktivity, předmět, |
| 8:00 |  | 8:00 |  |
| 9:00 |  | 9:00 |  |
| 10:00 |  | 10:00 |  |
| 11:00 |  | 11:00 |  |
| 12:00 |  | 12:00 |  |
| 13:00 |  | 13:00 |  |
| 14:00 |  | 14:00 |  |
| 15:00 |  | 15:00 |  |
| 16:00 |  | 16:00 |  |
| 17:00 |  | 17:00 |  |



* upravte si tabulku dle svých potřeb, Vytiskněte si ji nebo si ji stáhněte do mobilu a mějte ji stále na očích
* do jednotlivých dnů si rozepište předměty
* po 50 minutách učení si udělejte vždy 5 až 10 minut pauzu, vyvětrejte místnost, napijte se (nejlépe H2o), protáhněte se
* nezapomeňte na odpočinek pasivní (spánek) i aktivní (sport apod.)
* nezapomeňte pravidelně jíst (5x denně) – vyhýbejte se přemíře sladkého, kávě a alkoholu, apod.
* po splnění plánu si políčka přeškrtněte či vybarvěte