



DOBRY PLÁN JE ZÁKLAD:-)

UČÍME SE DOMA

- Sestav si denní plán.
- Sepiš si vše, co musíš udělat.
- Velké úkoly si rozlož na menší.
- Vždy začni od toho nejdůležitějšího.
- Puť se do plnění plánu.
- Po každém splněném kroku se odměň (seriál, film, dobré jídlo, sladkost, čtení, hra).

Vhodné podmínky

Najdi si místo, kde se ti dobře učí.

Uč se v tichu.

Vše, co ruší, odlož stranou.

Odpočinek je taky důležitý!

Během učení si dělej pravidelné přestávky, které vyplň krátkým odpočinkem nebo pohybem.

Nezapomeň na pravidelný pohyb a aktivní odpočinek.

