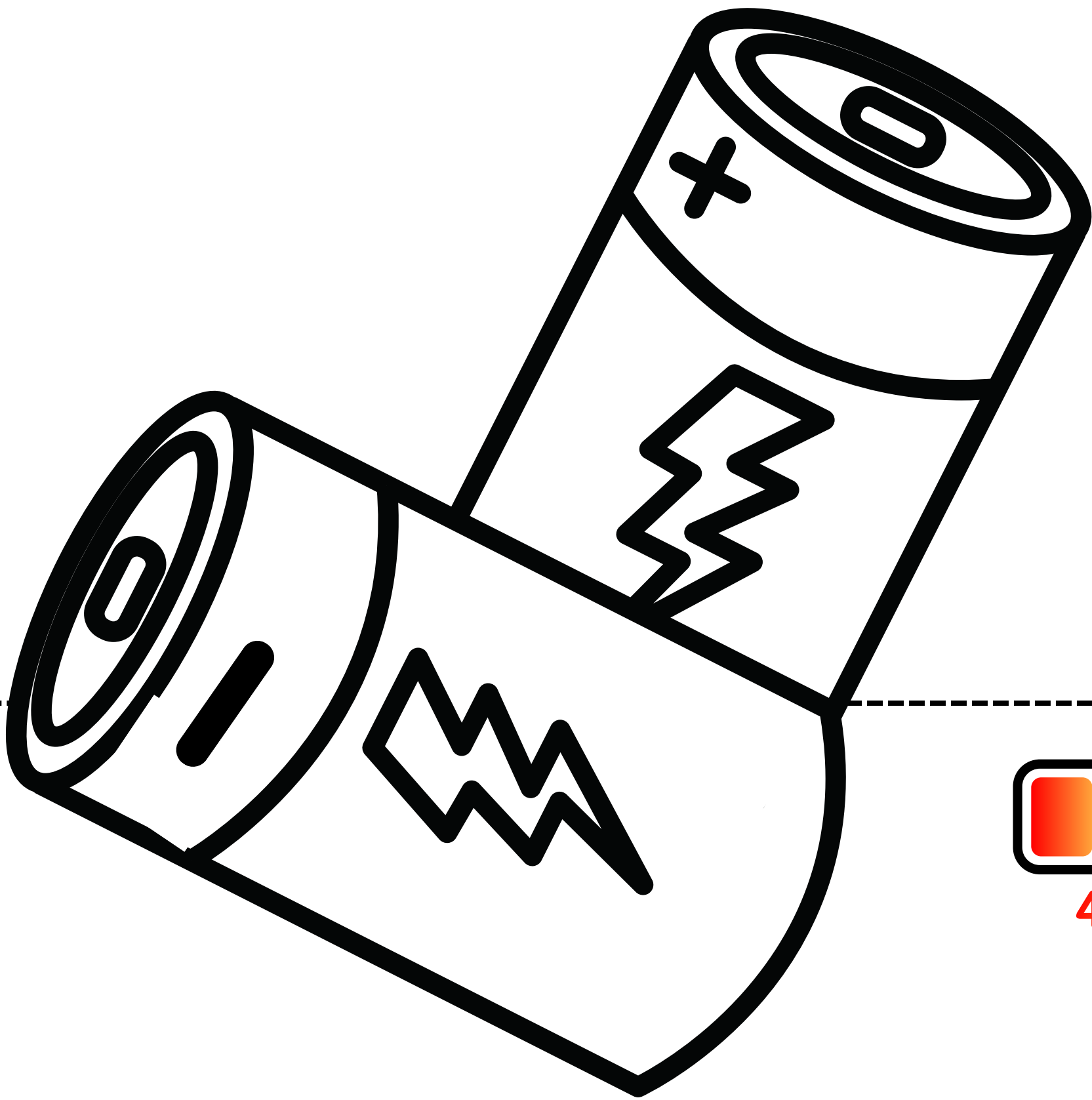


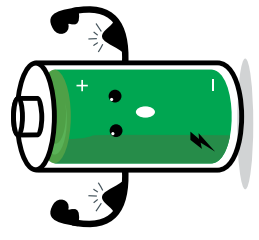
Baterie energie



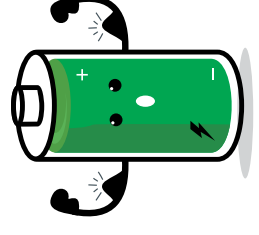
100%



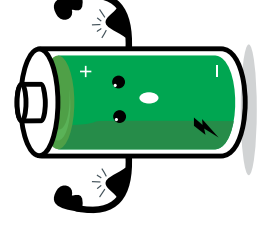
40%



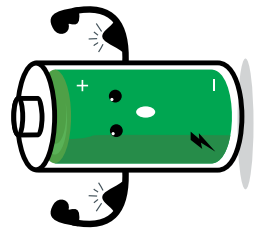
Pořádek na
stole



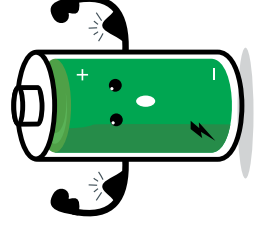
Protahení/
jóga



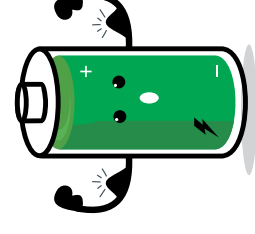
Pohyb
venku



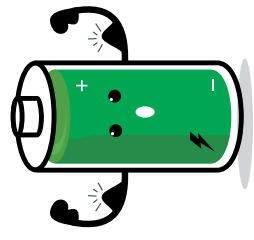
Svačina
(jídlo a pití)



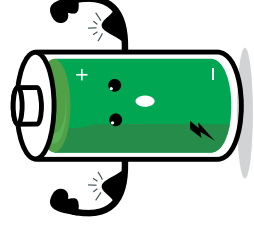
Hra s
domácím
mazlíčkem



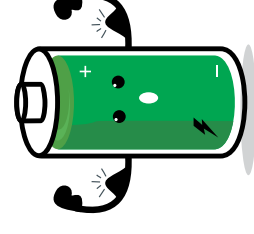
Hudba do
sluchátek



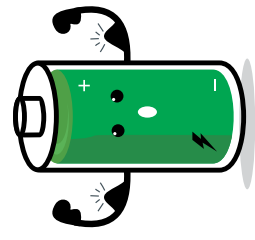
Dýchání
(2 min)



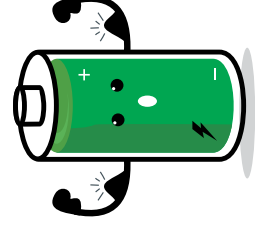
Krátký
rozhovor
s blízkým člověkem



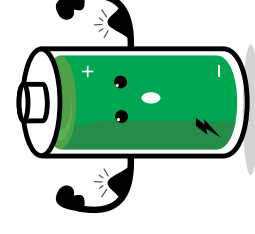
Kniha/
komiks



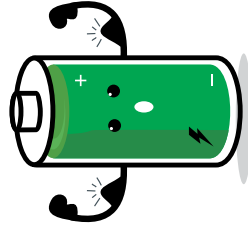
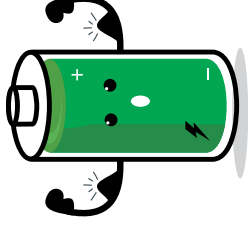
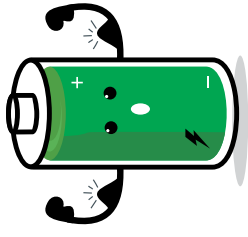
Spánek



Tvůrčí
chvilka
(kreslení, psaní,
lego)



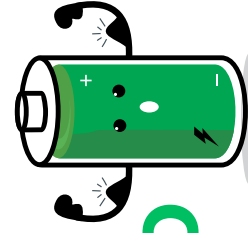
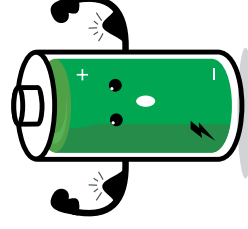
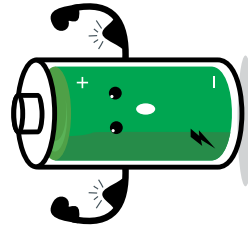
„Restart”
teplá
sprcha



Psaní
deníku

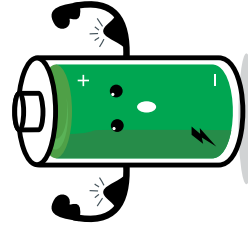
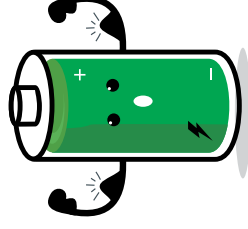
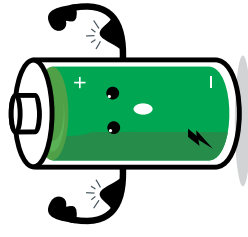
Slunce/
okno

(5 min na denním
světle)



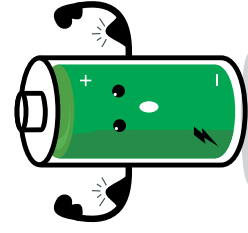
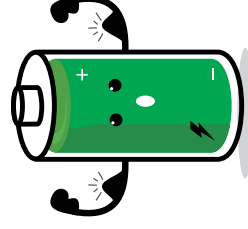
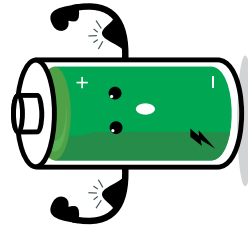
Plán na
následující
den

Relax na
zahradě nebo
v parku



Ranní rutina
(voda,
dřepy, úsměv)

Milá zpráva
pro
kamaráda

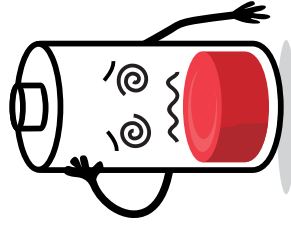


Dobrovolná
pomoc

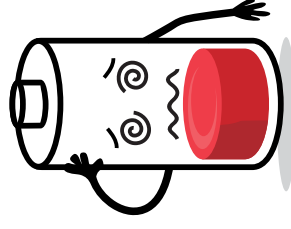
Hra na
hudební
nástroj, zpěv

**Nereálný
plán**

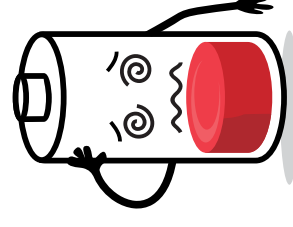
(příliš mnoho věcí)



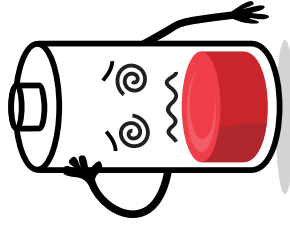
**Přeslazené
nápoje**



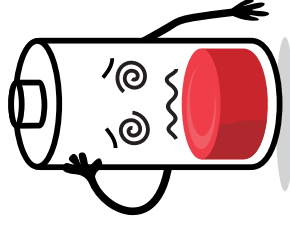
**Večerní
scrollování**



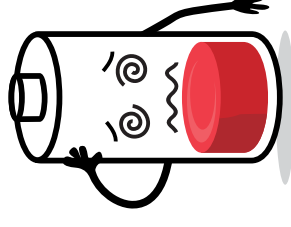
**Sladké odměny
místo
odpočinku**



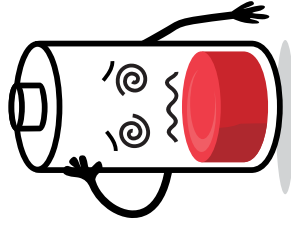
**Chaotický
stůl/hledání
pomůcek**



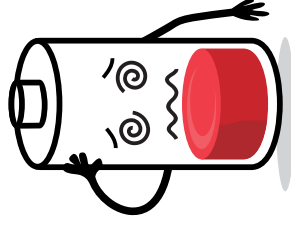
**Notifikace
během
učení**



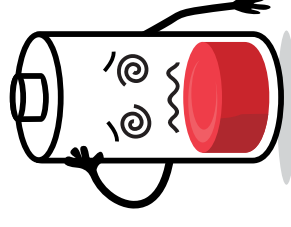
**Vyrušování
sourozencem
/ hluk**



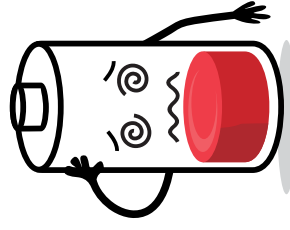
**„Ještě jeden
díl“**



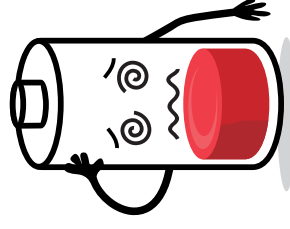
**Přeskakování
mezi úkoly**



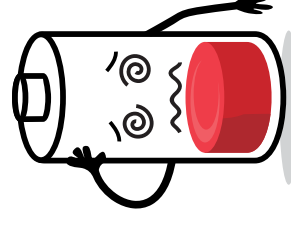
**Hlad - bez
svačiny**

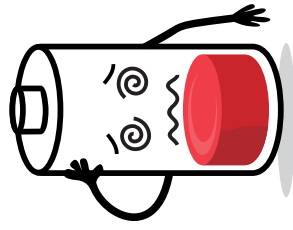


**Porovnávání
se na sítích**

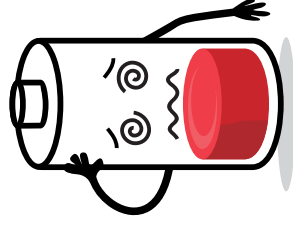


**Dlouhé
sezení bez
pohybu**

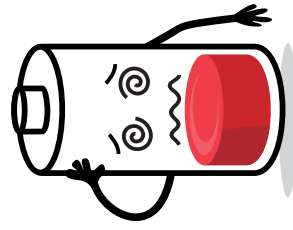
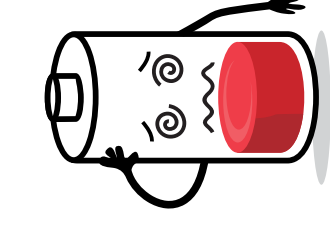




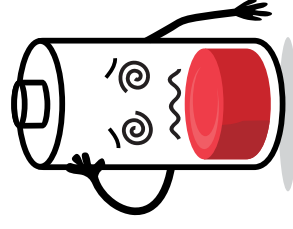
**Dělám vše
na 100%**



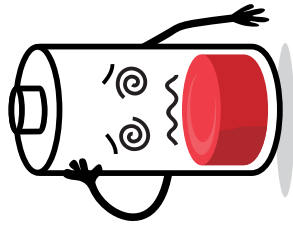
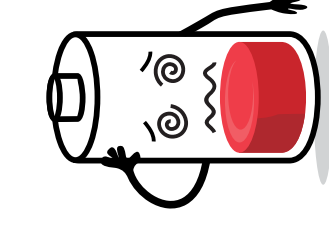
**Nedostatek
světla
(odpoledne)**



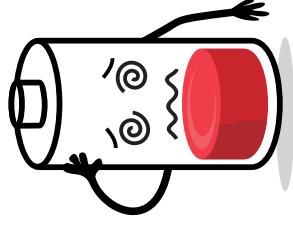
**Dělám více
věcí
najednou**



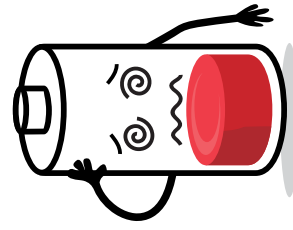
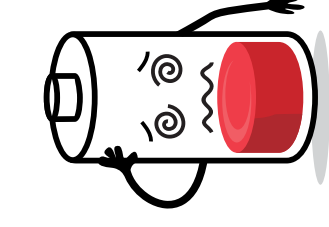
**Odkládání
(„Udělám
až....”)**



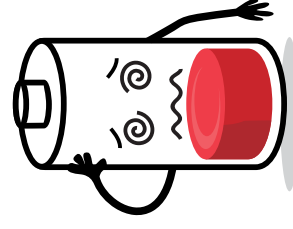
**Nevyspání
(chodím
pozdě spát)**



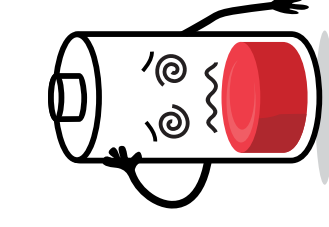
**Dlouhé
dojíždění**

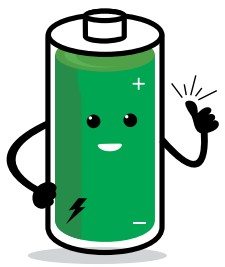


**Negativní
vnitřní řeč
(„Nedokážu....”)**



**Mnoho
kroužků**





Akční plán na doplnění energie

- Co chceš mít za týden jinak ve svém čase/energii?
- Jak poznáš, že se to povedlo (1 konkrétní ukazatel)?
- Která oblast ti teď dá největší smysl zlepšit (učení, odpočinek, mobil, spánek)?

Můj cíl

- Jak vypadá tvůj běžný den od školy po večer?
- Kdy nejčastěji ztrácíš čas/energii a čím to bývá?
- Co ti už trochu pomáhá a nechceš o to přijít?
- Kdo nebo co tě nejčastěji vyruší?

Jak to teď mám

- Napiš tři malé nápady, které ti mohou pomoci mít více energie.
- Který z nich je nejlehčí i v „horším dni“?
- Co ti s tím může pomoci (osoba, připomínka, místo, pomůcka)?

Co s tím můžu dělat

- Jaký přesný krok uděláš (co, kdy, kde, s kým/čím)?
- Kolikrát v týdnu to splníš (např. 3×), a kdy si to připomeneš?
- Co uděláš, když to jeden den nevyjde (záchranný plán)?

Jak to udělám



Líbí se Vám můj materiál?

**Budu moc ráda, pokud mi na mail
staskova.magdalena@gmail.com napíšete,
jak se Vám s ním v hodině pracovalo.**

**Na tvorbu aktivity padlo minimálně jedno
kafe, takže pokud mě chcete podpořit, tak
mě na něj můžete pozvat.**

QR kód
na virtuální kávu



Díky,

Magdalena