

# Plán?

Co (konečně) zvládnou do konce školního roku.

# Můj cíl

---

---

---

---

---

---

---

---

Začít je těžké, ale výsledek stojí za to.

## Krok 1.

Přesvědčím svoji hlavu, že to zvládnou!

## Krok 2.

Vytáhnu všechny učebnice, ikdyž některé slouží jako podložka pod kafe.

## Krok 3.

Vždycky dotáhnu věci do konce a pak si dám pořádnou odměnu!

## Proč mi na tom záleží?

---

---

---

---

---

---

Chci se dostat na střední nebo na vejšku? A nebo chci prostě už mít tohle všechno za sebou a užívat si poklidný prázdniny!

## Tipy jak na to (když nevíš, co dál)

- Dělej pravidelné přestávky při učení. Zkus pomodoro techniku.
- Spánek je tvůj nejlepší parták! Dbej na to, aby byl dostatečně dlouhý, protože kvalitní spánek je jako superpalivo pro mozek. A než půjdeš spát, zopakuj si, co si se naučil/a – takto si to lépe zapamatuješ!
- Vyzkoušej Feynmanovu metodu. Uč se, jako bys byl/a učitelem nebo učitelkou.
- Buď' zvědavý/á. Zejména pokud látce úplně nerozumíš, snaž se hledat souvislosti. Takové učení se ti v hlavě udrží lépe, než když si látku pouze přečteš.
- Pravidelně cvič, protože je prokázáno, že aktivita hraje klíčovou roli v lepším zapamatování.

## Splněné úkoly ✓

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Odškrtávání hotových úkolů je nejlevnější forma terapie.

## Jak se odměním až to zvládnou?

Nešetři odměnami, zasloužíš si to!

---

---

---

---

---

---

---

---

Zmrzlina a Netflix celý víkend?

#JduSiProTo

## Když to dokázali ostatní, tak já to zvládnou s přehledem!

Mám plán, mám cíl a brzy budu mít i výsledky!