

# PIONÝR NEPODLÉHÁ POHODLNOSTI!

Udrž ve svém každodenním životě řád. Rychleji ti utečou povinnosti a zbyde ti více času na zábavu. Jak na to? (Čtverečky jsou na odškrtnutí splněných věcí.)

## UDĚLEJ KAŽDÝ VŠEDNÍ DEN

Minulý týden jsem splnil/a  z 20

Po Út St Čt Pá

VSTAŇ NEJPOZDĚJI  
V : :   
(Urči si čas)

Po Út St Čt Pá

PŘEVLEČ SE  
Z PYŽAMA

Po Út St Čt Pá

JDI SPÁT  
NEJPOZDĚJI V  
: :  (Urči si čas)

Po Út St Čt Pá

JDI NA PROCHÁZKU  
NEBO SI KRÁTCE  
ZACVIČ

## DENNÍ PLÁN

Minulý týden jsem splnil/a  z

Rozmysli si každé ráno denní plán, který ti usnadní uspořádání dne. Sepiš si, co musíš udělat, a pak k úkolům napiš časy, do kdy je chceš mít hotové. Hotové úkoly s pocitem dobře vykonané práce odškrtni (k tomu jsou čtverečky).

### PONDĚLÍ

<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>

### ÚTERÝ

<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>

### STŘEDA

<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>

### ČTVRTEK

<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>

### PÁTEK

<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/>

### ZHODNOCENÍ

Na konci každého týdne spočítej, kolik máš křížků v které kategorii, a napiš si počet do kolonky u nadpisu na novém týdenním plánu. Porovnej v dalším týdnu, jak se zlepšuješ. Pokud jsi lepší, skvělé! Pokud ne, nezoufej, další týden to určitě zvládneš.

## ZVLÁDNI ALESPON JEDNOU TÝDNĚ

Minulý týden jsem splnil/a  z 6

NĚCO KULTURNÍHO

Nápady: Přečti si knihu nebo zhlédni dobrý film.

NĚCO TVOŘIVÉHO

Nápady: Vytvoř něco nového nebo oprav nějakou věc.

NĚCO PŘEMÝŠLECÍHO

Nápady: Vylušti křížovku nebo něco vymysli.

NĚCO S RODINOU

Nápady: Jdi s rodinou na procházku nebo si zahrajte hru.

NĚCO POHYBOVÉHO

Nápady: Pořádně si zacvič nebo se jdi ven proběhnout.

KONTAKT S KAMARÁDY

Nápady: Popovídej si s kamarádem/kou (např. po telefonu).