

KARAN VÝZVA

x x



1. Na konci každého pracovního dňa si zapíš svoj progres.

Zaznač si znakom



alebo



Deň	Základné pravidlá				Úloha na konkrétny deň	
	Spánok	Rozvoj	Plán	Fyz.aktivita		

Vlastné pravidlá výzvy:

Tu je priestor, aby si si dopísal vlastné inštrukcie k základným pravidlám

Spánok - Koľko hodín?

- Kedy pôjdem spať?

Rozvoj - Čo nové sa chcem naučiť? Kniha/článok/kurz...

...

Plán - Kedy si budem písať plán dňa?

....

Fyzická aktivita - Aké fyzické aktivity vykonám?

...