

# BĚHEM „ŠKOLNÍHO BLOKU“

(online výuka nebo příprava do školy)

Když mě úkol začne nudit, nebo je příliš těžký, když se cítím unaveně, k čemu se utíkám? Vypište, co si uvědomujete u sebe:

- 
- 
- 
- 
- 

Zkoušejte nahrazovat aktivitami vpravo

## Princip vyvažování

aktivita - pasivita

displej - svět

mozek - tělo

## Zásobárna aktivit

A. Krátká „vydechnutí“

---

---

---

B. Během vymezených přestávek

---

---

---

## BĚHEM „ODPOČINKOVÉHO BLOKU“

### Zásobárna aktivit

Bez elektroniky

\*

S elektronikou

\*