



PŘEHODNOŤ SVÉ NÁVYKY

- Zjisti, jaké typy úkolů máš tendenci odkládat.
- Zamysli se, k jakým činnostem se raději uchyluješ, abys nemusel/a dělat odkládané úkoly (např. k sociálním sítím, počítačovým hrám atd.).
- Urči si, co je neodkladné a důležité.
- Sepiš si na TO DO LIST NEODKladné a DŮLEŽITÉ úkoly, které je nutné udělat, a seznam úkolů, které jsou PŘÍJEMNÉ a uděláš je rád/a.
- TO DO LIST si projdi každé ráno a řekni si, kdy budeš daný den nebo týden dělat neodkladné, důležité a příjemné úkoly.

ODMĚŇUJ SE

- Po dokončení úkolu se odměň.
- Odškrtně si úkoly ze seznamu.
- Udělej lehký úkol, který tě baví.

UDĚLEJ SI ČASOVÝ PLÁN

- Velké úkoly si rozděl na malé splnitelné dílčí úkoly.
- Seřaď si úkoly podle priority.
- Každý den splň některý úkol z kategorie „neodkladné“ a „důležité“.
- Dávej si splnitelné termíny.
- Slib si, že se budeš každému úkolu soustředěně věnovat alespoň 20 minut.

POUŽÍVEJ VIZUÁLNÍ POMŮCKY

- Vyvěš si cíle a milníky pro daný školní rok v pokoji.
- Vyvěš si i studijní rozvrh.
- Vyvěš svůj denní rozvrh na lednici, ať rodina vidí, kdy se chceš například učit bez vyrušování.

VYUŽIJ POMOCNÍKY, ABYS SVŮJ PLÁN DODRŽEL/A

- Nastav si upozornění v telefonu.
- Požádej rodinu či své blízké o podporu (mohou ti např. pomoci zkontrolovat, jestli postupuješ podle plánu, případně navrhnout změny).
- Najdi si parťáka pro učení.
- Uč se v knihovně nebo ve studovně, ať tě nic neruší.

POUŽÍVEJ POZITIVNÍ DIALOG

- Říkej si: „To zvládnou, dám to, i když se mi teď do učení nechce. Půjdu se učit, protože je to jen na mně.“
- Říkej si: „I když se mi nepodařilo plán dodržet, nevzdám to. Plán přehodnotím a začnu znovu.“