

MŮJ DEN:

J M Ě N O

datum

✓ = hotovo

Vstávám v hodin.
Ustelu si postel.
Udělám si hygienu.
Obleču se.

✓

RÁNO

Udělám 10 dřepů.
Snídám v hodin.
K snídani mám

✓

DOPOLEDNE

POČASÍ:

ČINNOST:

- nakreslí si oblečení
- podívá se na televizi na ČT 2. V 9³⁰ začíná 2. třída, 10⁰⁰ - 3. třída, 10³⁰ 4. třída ☺ - neškodí

• Svačina:

- vypracuj do sešitu Vyjm. slova: uč. 75/1b

✓

• Obědvám v hodin.
• K obědu mám

ODPOLEDNE

POČASÍ:

ČINNOST:

- čtu knihu 10 minut nahlas. 20 minut potichu.
- nakreslím mamce-tatkové obrázek
- udělám 20 dřepů
5 kliků
10 sed-lehů

• Svačina:

- Vypracuj písanku s. 21

✓

• Večerím v hodin.
• K večeri mám

VEČER

ČINNOST:

Na koho jsi dnes myslil-a?

Co tě dnes potěšilo?

Idu spát v hodin.

Tak tedy DOBROU NOC ☺ Traha!