**BIOLOGICKÉ HODINY**

**Jsem skřivan, sova nebo třetí pták?**

1.Kdy chodím spát?

2.Kdy vstávám?

3.Kde leží střed?

1. - 3.00 – **Skřivan**

3.30 - 5.30 - **Třetí pták**

6.00 - 8.30 – **Sova**

Vrcholy a propady

Analytické a vhledové činnosti

Kdy se rozhodovat a kdy zapůsobit





**TIMEBOXING – týdenní plánování**

**HLUBOKÁ PRÁCE x PLYTKÁ PRÁCE**