

NAPI

TANULÁSI TERV

IDŐ

TEENDŐ

6-7

ÉBREDÉS, REGGELI

7-9

1. TANULÁSI BLOKK

9-10

PIHENÉS

10-13

2. TANULÁSI BLOKK

13-15

EBÉD, PIHENÉS

15-18

3. TANULÁSI BLOKK

18-19

VACSORA, PIHENÉS

19-21

4. TANULÁSI BLOKK

KORÁN KELŐK:

IDŐ

TEENDŐ

10-11

ÉBREDÉS, REGGELI

11-14

1. TANULÁSI BLOKK

14-16

EBÉD, PIHENÉS

16-19

2. TANULÁSI BLOKK

19-20

VACSORA

20-23

3. TANULÁSI BLOKK

23-24

ZUHANY, ESTI RUTIN

24-2

TANULÁS VAGY PIHENÉS

KÉSŐN KELŐK:

NAPI

TANULÁSI TERV

IDŐ	TEENDŐ
6:30-7:30	ÉBREDÉS, REGGELI
7:30-9:00	1. TANULÁSI BLOKK
9:00-9:30	PIHENÉS
9:30-11:00	2. TANULÁSI BLOKK
11:00-12:00	EBÉD, PIHENÉS
14:00-15:00	3. TANULÁSI BLOKK

KORÁN KELŐK:

IDŐ	TEENDŐ
9:30-10:30	ÉBREDÉS, REGGELI
10:30-12:00	1. TANULÁSI BLOKK
12:00-12:30	PIHENÉS
12:30-14:00	2. TANULÁSI BLOKK
14:00-16:00	EBÉD, PIHENÉS
16:00-17:00	3. TANULÁSI BLOKK

KÉSŐN KELŐK: