

Ważną umiejętnością jest takie gospodarowanie czasem, żeby wystarczało go i na pracę i na odpoczynek. Mówicie nam, że macie obecnie problem z zaplanowaniem codziennych zajęć. Proponujemy więc przyrzeć się, jak wygląda organizacja Waszego czasu, czy zachowujecie właściwe proporcje między pracą i odpoczynkiem, czy śpicie wystarczająco długo. To, czy zechcecie coś zmienić w organizacji swojego dnia, zależy wyłącznie od Was. Wpisujcie wszystkie typowe zajęcia, łącznie z poranną i wieczorną toaletą, posiłkami, drzemką popołudniową, itp. Powodzenia. 😊

**Gospodarowanie czasem
Twój typowy dzień**

Godzina (od – do)	Czynności	Ilość potrzebnego czasu

1. Uszeregujcie czynności od najbardziej do najmniej czasochłonnych.
2. Uszeregujcie czynności od najbardziej do najmniej lubianych.
3. Sprawdźcie, czy:
 - najbardziej czasochłonne zajęcia są też najbardziej lubianymi i czy ulubione zajęcia zajmują Wam dużo czasu?
 - w Waszym planie dziennym powinny być wprowadzone jakieś zmiany?
 - na coś powinniście przeznaczyć więcej czasu?
 - może jest coś, na co przeznaczacie zbyt dużo czasu?

Jakieś wnioski, uwagi, może postanowienia?

Trzymamy kciuki. 😊