

Náhradní plnění předmětu AUT_TM1 Základy plánování a organizace času pro studenty se specifickými nároky

! Určeno pouze studentům, kteří se nezúčastnili žádného z bloků prezenční výuky tohoto předmětu a nemají zapsaný zápočet.

Úkol č. 1

Projděte si prosím prezentaci uloženou ve studijních materiálech. Napište prosím vlastní úvahu na téma **"Moje zkušenost s organizací času a plánováním studijních povinností"**.

V eseji se můžete věnovat například následujícím tématům:

- Jaké metody k plánování používám?
- Jaké jsou moje slabé stránky, s čím se potýkám v oblasti plánování?
- V čem bych se rád zlepšil?
- Zaujalo mě něco konkrétního při procházení prezentace ve studijních materiálech?

Rozsah práce: **minimálně 1 normostrana**

Úkol č. 2

Většina z nás si neuvědomuje, kolik času mu zaberou jednotlivé činnosti. Abychom se nedostali do stavu, že na nějakou činnost, nemáme čas, měli bychom vědět, kolik času nám co zabírá. Cílem tohoto úkolu je poznat svůj vlastní čas.

Jak na to:

1. Zamyslete se a sepište si hlavní oblasti aktivity, které ve svém životě máte (např. studium, sportování, záliby, trávení času s lidmi (rodina, partner, kamarádi,...), péče o sebe/provoz (úklid, praní, vaření), dojíždění, hraní her, sociální sítě ...)
2. Zkuste si jeden týden zaznamenávat čas, který jste strávili některou z aktivit.
 - Zajímejte se o činnosti, které vám zaberou alespoň 20 minut, kratší můžete vynechat.
 - Pokud chcete mít přesnější výsledky a máte chytrý telefon, můžete si svůj čas sledovat pomocí aplikací k tomu určených, tím že při započítání činnosti, která patří do jiné aktivity zahájíte sledování času. Za všechny můžeme doporučit třeba [Toggl](https://toggl.com/) <https://costlocker.cz/>

- Nezapomínejte i na běžné činnosti, jako je úklid, jídlo či dojíždění. Je možné, že je máte vyplněné nějakou další činností, snadno se tak můžete dostat na více než 24h.
3. Udělejte si přehled, toho, kolik času jste v průběhu sledovaného období strávili kterou aktivitou. Zamyslete se také nad tím, jestli se věnujete svým prioritám a cílům, jestli něčemu nevěnujete příliš času, zda máte prostor odpočívat.

Tuto analýzu pak jakýmkoliv způsobem zpracujte, přičemž nemusíte udávat podrobné naměřené hodnoty u jednotlivých aktivit. Jako výstup stačí **vlastní reflexe**. Při zpracování tohoto úkolu se kreativitě meze nekladou, **v rámci reflexe se můžete zkusit zamyslet nad následujícími otázkami:**

- Byl pro Vás tento úkol užitečný?
- Uvědomili jste si něco důležitého na základě této analýzy času?
- Co z ní pro Vás vyplývá do budoucna?
- Jak pracujete s časem? Zbývá vám čas na vše potřebné a máte rezervu?
- Pracujete i s prostorem na odpočinek?
- Lze ve Vaší analýze identifikovat činnosti, kterými opakovaně „ztrácíte čas“ nebo prokrastinujete?
- Chybí ve Vaší analýze nějaká aktivita, na které Vám záleží, ale na základě analýzy vidíte, že se Vám na ni nedaří najít prostor?

Rozsah práce: **cca 1 normostrana**

Podmínky odevzdání

Oba úkoly prosím pošlete na **mail laznickova@teiresias.muni.cz nejpozději do konce ledna.**