

## Základy plánování: zadání úkolu

Většina z nás si neuvědomuje, kolik času mu zaberou jednotlivé činnosti. Není ani příliš důležité, zda jsou to činnosti aktivní (škola, sport či skaut) nebo pasivní (televize, Facebook, hospoda atp.). Abychom se nedostali do stavu, že na nějakou činnost, nemáme čas, měli bychom vědět, kolik času nám co zabírá. A to je smyslem tohoto úkolu. 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) V době mezi semináři si zkuste jeden týden zaznamenávat čas, který jste strávili některou z aktivit
  - a) Zajímejte se o činnosti, které vám zaberou alespoň 20 minut, kratší můžete vynechat.
  - b) Pokud chcete mít přesnější výsledky a máte chytrý telefon, můžete si svůj čas sledovat pomocí aplikací k tomu určených, tím že při započetí činnosti, která patří do jiné aktivity zahájíte sledování času. Za všechny můžeme doporučit třeba [Toggl](https://toggl.com/) <https://costlocker.cz/>
  - c) 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.