

Prokrastinace

1. Popište obrázek. Napište do bubliny, co si asi myslí muž.



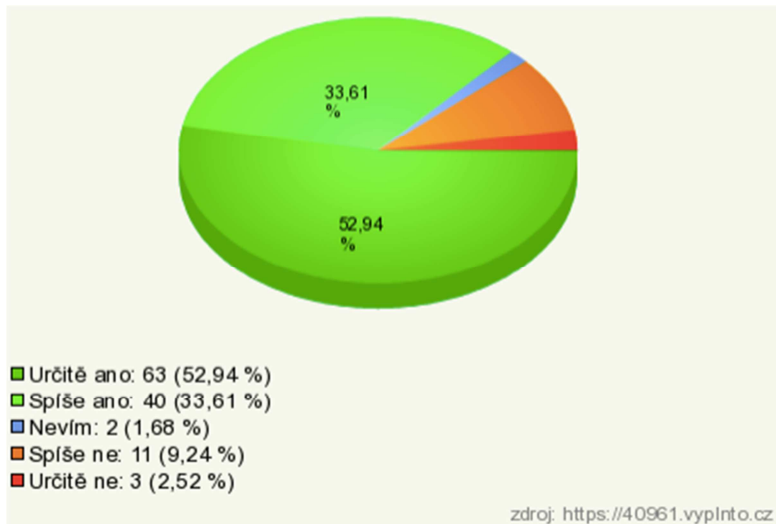
2. Proč muž čte časopis a nepracuje? Napište 3 možné důvody:

- _____
- _____
- _____

Prokrastinovat = odkládat na později / dělat něco později. Chronická prokrastinace je nemoc. Když musíme dělat něco nepříjemného nebo komplikovaného, chceme to dělat později. Často úkol nedokončíme, díváme se na seriál, na facebook a na internet.

3. Podívejte se na statistiku o prokrastinaci a popište ji vlastními slovy.

Otázka: Odkládáte důležité aktivity (studium, práce apod.) na později? Jdete se například dívat na seriál, nebo zkontrolovat facebook?



Zdroj: Štulík, R.: PROKRASTINACE (výsledky průzkumu), 2014. Dostupné online na <https://40961.vyplnto.cz>.

4. Máte problém s prokrastinací? Udělejte si test!

1. Musíte udělat důležitý úkol. Co děláte?

- Vypnu si mobil a začnu pracovat.
- Někdy dělám něco jiného.
- Pracovat nechci, začínám pracovat později.

2. Jak vypadá váš pracovní den?

- Záleží na tom, kolik mám práce.
- Uvařím si kávu a začnu hned pracovat.
- Uvařím si kávu, přečtu si noviny, udělám trochu práce.

3. Řekl vám někdo, že máte problém s prokrastinací?

- Ano, občas.
- Ne, nikdy mi to nikdo neřekl.
- Ano, slyším to pořád.

4. Děláte všechno na poslední chvíli?

- Ne, všechno dělám včas.
- Jenom někdy.
- Ano, všechno dělám na poslední chvíli.

5. Co děláte nejraději, když máte volno?

- Někdy jsem aktivní, někdy pasivní.
- Jsem pořád aktivní.
- Jsem na počítači a dívám se na videa.

Zdroj: <http://doma.nova.cz/clanek/kvizy/test-mate-problem-s-prokrastinaci.html>

Pokud máte často odpověď „c“, máte problém s prokrastinací! ©