

**Poziom 2.2. Jak wyłapać złodziei czasu? - ćwiczenia**

Zgodnie ze wskazówkami ze strony, najlepiej będzie, jeśli wydrukujesz ten plik z ćwiczeniami. Następnie po zapoznaniu się z artykułem na stronie MasterStudent.PL i przemyśleniu go, przeczytaj poniższe pytania i wypisz po 3-5 odpowiedzi odnoszących się do Twojego życia. Pochyłą czcionką są podane przykładowe odpowiedzi. Kartkę z ćwiczeniami zachowaj w segregatorze. Przejrzyj ją po dniu, tygodniu, miesiącu. Kiedy przejrzysz ją po tygodniu i miesiącu, wypisz sobie najważniejsze dla Ciebie odpowiedzi i wnioski.

**Pytanie 2.2.1. Na jakie zbędne czynności poświęcasz czas lub w jaki niekontrolowany sposób go spędzasz?**

*oglądanie telewizji jak popadnie, nielimitowany czas na serwisy społecznościowe, bałagan, brak konkretnego planu dnia, odkładanie spraw na później, mała wydajność, brak odpoczynku*

1	
2	
3	
4	
5	

**Pytanie 2.2.2. Co wynika z monitoringu tygodnia i miesiąca?**

*przed telewizorem spędziłem 12 godzin w analizowanym tygodniu, oglądając mało wartościowe kabarety, seriale*

1	
2	
3	
4	
5	

**Pytanie 2.2.3. Gdy przygotowuję plan na dni robocze tygodnia i sobotę oraz niedzielę, co jest dla mnie kluczowe? Na co chcę przeznaczyć więcej czasu? Jak lepiej go wykorzystać?**

*rodzina, przyjaciele, sport, solidna nauka w wyznaczonym czasie, hobby, solidna praca i aktywny wypoczynek*

1	
2	
3	
4	
5	

**Pytanie 2.2.4. Jakie mam wnioski, po przeanalizowaniu całego miesiąca?**

*nie mam czasu dla bliskich i rodziny, za mało czasu poświęcam na odpoczynek; mało czasu spędzam na świeżym powietrzu, w lesie; zaniedbuję sport*

1	
2	
3	
4	
5	

**Podsumowanie i wnioski po 7 i 30 dniach (do punktów 2.2.1 – 2.2.4)**

1	
2	
3	
4	