

ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ПЛАНИРАТИ СВОЈЕ ВРЕМЕ

Организација дана вам помаже да нађете компромис између одрађивања задатака и одмора.

Она не сме да изазива стрес већ мора да буде тајна вашег успеха

Што дуже будете радили на планирању времена лакше ће те се организовати

Да би сте добро организовали време важно је:

- поставити циљ
- одредити приоритете
- научити да управљаш временом
- правити распоред
- знати шта је битно, а шта не
- знати шта је важно, а шта није важно

ОРГАНИЗАЦИЈОМ ДАНА:

- Имаћеш подсетник као гарант да нећеш заборавити важне ствари
- Постаћеш свестан да радиш нешто што не треба
Савет: планом проредити активности Facebook, сурфовање Интернетом без циља, прегледање фотогалерија, неограничено играње игрица, гледање ТВ и сл.
- Рационално ћеш организовати своје време
- Научићеш да планираш ујутро рано или предходног дана
- Објективно ћеш проценити шта је приоритет плана

Како можеш направити план?

- План се може креирати индивидуално
- Неко воли да записује, неко може да нацрта активност коју треба да одради или да представи неким другим симболом
- Можете представити активности које се понављају одређеним бојама
- Можете га мењати како бисте сазнали шта вам највише одговара

План садржи :

- **активности које треба одрадити**
- **време**

Планирање се може одвијати на дневном, недељном, месечном нивоу.....

Примери плана:

Дневни план од 19.03.2020.		
Време	Планирано	Остварено
8: 00	Онлајн ТВ настава	
10: 00		
12: 00	Домаћи	
14:00		
16:00	Не љути се човече	
18:00		
20:00		

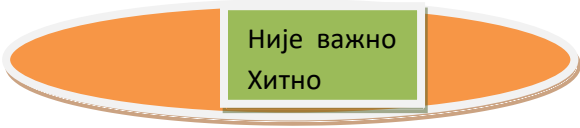
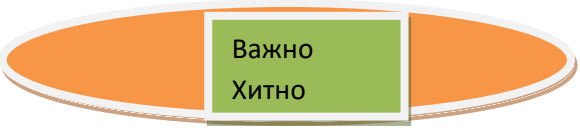
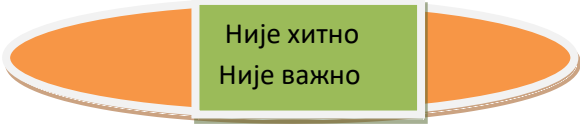
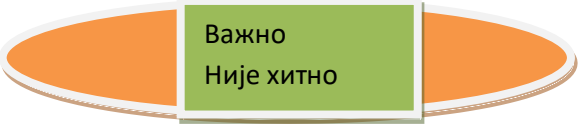
Недељни план од 23.03. до 29.03.2020. године		
Датум	Планирано	Остварено
23.03.2020. понедељак		
24.03.2020. уторак		
25.03.2020. среда		
26.03.2020. четвртак		
27.03.2020. петак		
28.03.2020. субота		
28.03.2020. недеља		

КАДА СИ ОРГАНОЗОВАН ТАДА СИ УСПЕШАН



Све своје активности можеш сврстати у једно од ова 4 поља

ДАН / НЕДЕЉА 19.03.2020.

																									
<table border="1"><thead><tr><th>Време</th><th>Активност</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>	Време	Активност											<table border="1"><thead><tr><th>Време</th><th>Активност</th></tr></thead><tbody><tr><td>Твој термин</td><td>Онлајн настава</td></tr><tr><td>19.03.2020.</td><td>Често перем руке, одржавам хигијену</td></tr><tr><td>19.03.2020.</td><td>Не излазим напоље</td></tr><tr><td>19.03.2020.</td><td>Слушам савете родитеља</td></tr><tr><td>19.03.2020.</td><td>Једем воће, бринем о здрављу</td></tr></tbody></table>	Време	Активност	Твој термин	Онлајн настава	19.03.2020.	Често перем руке, одржавам хигијену	19.03.2020.	Не излазим напоље	19.03.2020.	Слушам савете родитеља	19.03.2020.	Једем воће, бринем о здрављу
Време	Активност																								
Време	Активност																								
Твој термин	Онлајн настава																								
19.03.2020.	Често перем руке, одржавам хигијену																								
19.03.2020.	Не излазим напоље																								
19.03.2020.	Слушам савете родитеља																								
19.03.2020.	Једем воће, бринем о здрављу																								
																									
<table border="1"><thead><tr><th>Време</th><th>Активност</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>	Време	Активност									<table border="1"><thead><tr><th>Време</th><th>Активност</th></tr></thead><tbody><tr><td>19.03.2020.</td><td>Домаћи задатак</td></tr><tr><td>19.03.2020.</td><td>Време за себе</td></tr><tr><td>19.03.2020.</td><td>Дружење са породицом</td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>	Време	Активност	19.03.2020.	Домаћи задатак	19.03.2020.	Време за себе	19.03.2020.	Дружење са породицом						
Време	Активност																								
Време	Активност																								
19.03.2020.	Домаћи задатак																								
19.03.2020.	Време за себе																								
19.03.2020.	Дружење са породицом																								

Горе десно су ствари које су важне и хитне

Горе лево су ствари које нису важне али су хитне

Доле десно су ствари које су важне али нису хитне

Доле лево су ствари које нису хитне али нису ни важне

Трудите се да у новонасталој ситуацији што више активности планирате у десним рубрикама како би сте стрес свели на минимум

Лидија Влајковић, педагог

Бранка Митровић Јосиповић, психолог