|  HARMONOGRAM NA PRACOVNÝ DEŇ  |
| --- |
| ČAS | **Úloha / Cieľ**  | **Trvanie**  | **Vysvetlenie / Námety / Objasnenie**  |
| 7:28 - 7:30  | Opustiť postel  | **2 minút** | Nohy na zemi a oči dokorán :) **PRESNE O 7:30**  |
| 7:30 - 7:40  | Vziať liekyZjesť niečo zdravé  | **10 min** | Ráno si dajte niečo s vysokým obsahom proteínov a tukov pre rovnomernejšiu distribúciu energie počas doobedia (napr. vajíčka, jogurt, syr, orechy, ovsené vločky, atď.)  |
| 7:40 -8:40  | Čas na relaxáciu (Odhrnte záclony, zapnite si silné svetlo) | **1 hod** | Využite tento čas na čítanie, vyvenčenie psa, meditáciu, dlhú sprchu, rannú kávu alebo čaj. Robte niečo, čo **nevyžaduje mentálne úsilie** (vyvarujte sa hraniu komplikovaných hier, vypĺňaniu krížoviek, atď.).Ak si ráno vyhradíte čas pre seba a nezačnete pracovať hneď po otvorení očí, bude sa vám ľahšie opúštať posteľ.  |
| 8:40 -9:00  | Príprava na deň | **20 min** | Umyte si zuby, osprchujte sa, prezlečte sa z pyžama, usteľte si posteľ (aby ste sa tam nemohli vrátit :) ), vyčistite si nechty - máte len 20 minút, tak zbytočne nevysedávajte. |
| 9:00 - 9:10  | Úloha 1: Krátka nepríjemná úloha  | **10 min** | Zaplaťte účet za telefón, skontrolujte maily, zavolajte do banky - hocičo čo nerobíte radi ale viete to zvládnuť behom 10-tich minút. |
| 9:10 - 09:15  | Stredne - intenzívna fyzická aktivita (**5 minút**) | **5 min** | Naháňajte sa so psom, spravte 50 burpees, skáčte cez švihadlo, spravte si krátku sériu cvikov podľa youtube videa, vybehnite 10x do schodov.  |
| 9:15 - 9:25  | Príprava na prácu  | **10 min** | Urobte si kávu, pripravte si niečo na “zobkanie” (oriešky, zeleninové “hranolky”, atď.), pripravte si pracovné miesto, vyberte si hudbu, pripravte si vodu na pitie, pripavte si perá, ceruzky, post-it lepky, atď.  |
| 9:25 - 9:50  | Úloha 2: Stredne zábavná úloha  | **25 min** | Niečo, čo vo vás nevzbudzuje vyslovený odpor, ale zároveň to vo vás nevyvoláva vyslovene nadšenie. Niečo, čo má **exaktne stanovený cieľ** (napr. prečítať 20 strán, navrhnúť osnovu seminárnej práce, vybrať tému, preložiť 20 viet, atď.)- |
| 9:50 - 10:05  | Rozveďte myšlienku/y, ktorá vám napadla ráno :) | **15 min** | Chcete vedieť etymologický pôvod cudzieho slova? Zistiť, v ktorej krajine sú fjordy? Pozrieť si termíny online koncertov Petra Stašáka? Z akého materiálu sú vyrábané rúška vo Švajčiarsku? Teraz je na to čas :)  |
| 10:05 - 11:15 | Úloha 3: Zábavnejšia úloha | **50 min** | Niečo relevantné, o čom si myslíte, že vás bude baviť a pričom sa potenciálne môžete dostať do stavu “flow”. (napr. písanie zaujímavej eseje, chemický pokus, pozorovanie z biológie, návrhy nových pracovných postupov, atď.) |
| 11:15  -12:30  | Obed ( príprava, zjedenie) | **1 hod 15 min**  | Obed by nemal byť príliš ťažký (aby vás potom neuspávalo) a mal by obsahovať **porciu zeleniny** a **vývážený pomer sacharidov s dlhým reťazcom (ryža, zemiaky) a proteínov s tukmi** (hydina, strukoviny, syr, kvalitný olej). Nemusí to byť náročné na prípravu ani nepotrebujete exotické suroviny. **Príklad:** - kuracie stehno (ktoré ste si upiekli včera večer), šalát (alebo proste dve mrkvy a kus uhorky) a ryža.- ak nemáte nič vopred pripravené, tak pozrite, čo ponúka špajza/chladnička a zjedzte kus syra, parajdku a chlieb**OBED NEPRESKAKUJTE**, ani keď nemáte pocit hladu - mozog potrebuje energiu  |
| Relax | Čokoľvek, čo **nevyžaduje mentálnu aktivitu** - intuitívne kreslenie, strečing, meditácia, zdriemnutie na gauči, skype hovor s kamarátom, ktorý sa práve zobudil, Netflix, atď.  |
| 12:30 - 13:00  | Úloha 4: Nepríjemná ale dôležitá úloha  | **30 min** | Niečo nepríjemné, čo vyžaduje viac času. Na túto úlohu máte len 30 minút, takže sa zatnite a pustite sa do práce - **o 13:00 KONČÍTE - aj keby úloha nebola hotová** |
| 13:00 - 13:20  | Čas na rozvedenie nedôležitých myšlienok  | **20 min** | Keby bol prezidentom Rudolf Schuster? Aký druh osobnosti som? To video, ktoré som si včera odložil? Teraz na to máte čas.  |
| 13:20 - 13:30 | Mierna fyzická aktivita  | **10 min** | Yoga, švihadlo, 5 x 1min plank, stojka na rukách.  |
| 13:30 -14:00 | Úlohy a činnost, ktoré sa netýkajú práce alebo školy a vyžadujú fyzickú aktivitu a pohyb - *počas práce počúvajte hudbu, podcast, audioknihu*  | **30 min** | Urobte 1 - 3 aktivity/úlohy z nasledujúcich: umyť riady z raňajok/obeda, upracte si izbu alebo obývačku, vyneste smeti, pripravte si suroviny na večeru, odložte plechovky zo včera, vyčistite sporák, dajte prať, umyte si okno v pracovni, povysávajte si koberec, zozbierajte všetky igelitky a dajte ich na jedno miesto, atď.  |
| 14:00 14:05  | Zjedzte niečo malé | **5 min** | Zjedzte niečo, čoho príprava a umývanie nevyžaduje námahu. Aj pohár pomarančového džúsu je “niečo malé”. |
| 14:05 - 14:15  | Úloha 5: Dokončovacie (follow-up) úlohy  | **10 min**  | Odpovedzte na odpovede na vaše maily, zavolajte niekomu, komu ste mali zavolať, pošlite vypracované zadanie, odpovedze na whatsappe, atď.  |
| 14:15 -14:35  | Ulóha 6: Stredne zábavná úloha  | **20 min** | Niečo konkrétne, čo musíte dokočiť dnes. Takže nie “na úlohe XXX budem pracovať YYY minút” ale “dokončiť úlohu XXX a mám na to len YYY minút”. |
| 14:35 - 14:45 | Dokončovanie úloh z aktuálneho dňa (tie-up) | **10 min** | Teraz máte čas na úlohy, ktoré ste nestihli dokončiť počas dňa, oprava gramatiky v slohu, dokončiť poslednú slovnú úlohu, atď. Ak máte všetko hotové, tak vám gratulujem k 10 minútam na oddych.  |
| 14:45 -14:50  | Upracte po sebe pracovné miesto a materiály  | **5 min** | Zastrúhať a odložiť ceruzky, dať nabíjať počítač, uložte papiere do šuflíka, odneste poháre a misky do kuchyne.  |
| 14:50 - 15:00 | Naplánute a zapíšte si úlohy a ciele na nasledujúci pracovný deň  | **10 min** | Čo budete robiť ako….? * Úloha 1: krátka nepŕijemná úoha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Úloha 2: stredne zábavná úloha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Úloha 3: zábavnejšia úloha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Úloha 4: nepríjemná a dôležitá úloha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Úloha 5: dokončovacia úloha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Úloha 6: stredne zábavná úloha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 |
|  | **Gratulujem! Skončila sa vaša pracovná doba! Zvládli ste to!**  |

| Oddychové aktivity |
| --- |
| Skús urobiť niečo:  | **Moje nápady** | **Nápady** |
| * Sociálne
 |  | Videohovor s kamarátom, zavolajte babke do Ružomberku, zahrajte si spoločenskú stolovú hru so spolubývajúcimi, skypujte s niekým a obidvaja si zapnite rovnaký film na Netflixe, zahrajte si Online hru s kamarátmi, atď. |
| * Kreatívne
 |  | Venujte sa nejakému svojmu koníčku: hra na gitare, spev, maľovanie, postavte model, vyrobte cementový kvetináč, vyrobte malú skalku, zasaďte bylinky, uvarte si nové jedlo. Nie je dôležité, či vytvoríte nejaké úžasné dielo alebo sa naučíte zahrať nové gitarové sólo - ide o vykonávanie aktivity, ktorá vás nejakým spôsobom napĺňa alebo obohacuje.  |
| * Fyzická aktivita
 |  | Vyberte si nejakú fyzickú aktivitu, ktorá je adekvátna vašim schopnostiam. Buď si zacvićte podľa youtube videa, alebo sa apsoň choďte prejsť do lesa.  |
| * Neproduktívne
 | Nie vždy je nutné “niečo” robiť. Niekedy stačí robiť niečo absolútne neprodutívne a nekreatívne, ako napríklad lenivieť na gauči. Je to v poriadku. Pokiaľ ste sa snažili, tak ste urobili maximum a zaslúžite si tráviť čas ako chcete vy.  |

|  |
| --- |
| **Večera** |
| Večeru začnem pripravovať o \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (bývate s rodičmi? Ponúknite sa, že im POMÔŽETE s varením alebo aspoň UPRATOVANÍM). |
| * Zaškrtnite štvorec, pokial ste si už nastavili budík na čas, ktorý ste si poznačili vyššie. (môže to byť čas, kedy budú rodičia potrebovať pomoc)
 |
| A nezabudnite na zeleninu :)  |

|  |
| --- |
| **Čas na spánok**  |
| Nie je zo začiatku dôležité, kedy pôjdete spať. Dôležité je, aby ste **VSTÁVALI V ROVNAKÝ ČAS** pravideľne každý deň.  |
| V prípade, že máte problém so zaspávaním, si iba ľahnite do postele bez telefónu alebo počítača. Vypnite všetky svetlá, všetky blikajúce diódy prípadne prelepte papierovou páskou, zatiahnite si žalúzie, vyvetrajte si. Nasledujúci deň **VSTANTE NAČAS**, skúste odhadnúť dobu zaspávania a prípadne si ju zapíšte. V tento deň skúste navýšiť fyzickú aktivitu, nepite kávu alebo stimulujúce čaje po 14:00a večer zopakujte postup z predošlého večera.  |
| Nezabudnute si umyť zuby.  |

**Plán na zatrajšiu prácu:**

Keď si vytvárate pracovné úlohy, buďte čo najviac konkrétny a zadávajte si vlastné termíny dokončenia práce.

 Zle zadaną úloha: Robiť úlohu z biológie

 Lepšie zadaná úloha: Vypracovať prvé zadanie z biológie
 Vhodne zadaná úloha: Do 16:00 budem mať hotové prvé zadanie z biológie.

* Úloha 1: krátka nepríjemná úloha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Úloha 2: stredne zábavná úloha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Úloha 3: zábavnejšia úloha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Úloha 4: nepríjemná a dôležitá úloha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Úloha 5: dokončovacia úloha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Úloha 6: stredne zábavná úloha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Chcem dodržať stanovený harmonogram pretože: