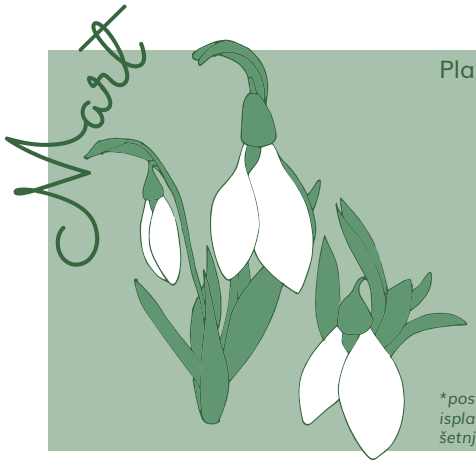
Mart



Planovi za slobodno vreme

**postavite barem jednu svakodnevnu aktivnost ili isplanirajte jedan dan u mesecu za putovanje, izlet, šetnju...*

Dnevna rutina

_ : _
_ : _
_ : _
_ : _
_ : _
_ : _

Obaveze

Zadaci

Beleške

25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8. mart - Borbeni dan žena
20. mart - Dolazak proleća, prolećna ravnodnevnica

manonija
manonija.com

KAKO (nam) VREME PROLETI?

Tabela za nedeljno praćenje vremena. Saznajte kako trošite vaše vreme i izborite se za više slobodnog vremena.

	5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		1		2		3		4	
Pon.	15	30																																												
	45	60																																													
Uto.																																													
Sre.																																														
Čet.																																														
Pet.																																														
Sub.																																														
Ned.																																														

Tabela je podeljena na 24 sata. Svaki sat je podeljen na 4 polja od 15 minuta.

Znak	Aktivnost
	Posao
	Kućni poslovi
	Odmor
	Vežbanje

Dobre navike
1.
2.
3.

Loše navike
1.
2.
3.

Kako da koristite tabelu:

1. Definišite vaše glavne aktivnosti i upišite ih kolonu *Aktivnosti* (mi smo naveli neke primere, ali ne morate ih poštovati, precrtajte ih ako se ne uklapaju u vašu rutinu).
2. Odredite znak za svaku aktivnost i upišite u levu kolonu *Znak* (znak može biti bilo šta npr. X, /, # ili možete stavljati različite boje, šta god vama više odgovara).
3. U gornjoj tabeli upisujte znake za aktivnost koju realizujete (npr. radite od 9 do 10, pa imate pauzu za odmor od 15 min). Svaki sat je podeljen na 4 polja od 15 minunta.
4. Predlažemo vam da obeležavate i vreme koje trošite na serije, televiziju, socijalne mreže.
5. Na kraju nedelje dobro pogledajte gde vam je *proletelo* vreme. Razmislite koliko ste vremena proveli na aktivnosti koje vam znače, koliko vremena ne znate kako ste proveli, koliko vremena ste proveli na socijalnim mrežama, ipred televizora itd.
6. Upišite šta su vam dobre navike (npr. vežbate svaki drugi dan) i šta su vam loše navike (npr. svako veče više sati provedem u skrolovanju tv kanala, instagrama, facebook-a, itd).
7. Razmislite kako da loše navike pretvorite u više kvalitetno iskorišćenog vremena.