

## Test z zarządzania czasem

- 1) Czy planujesz wcześniej co będziesz robić następnego dnia?
  - a) Tak
  - b) Nie
  - c) Czasami
  
- 2) Nauczyciel informuje, że za tydzień odbędzie się sprawdzian. Co robisz?
  - a) Dzielisz materiał na części, których będziesz się codziennie uczył
  - b) Nie zastanawiasz się jeszcze nad tym, bo masz dużo ważniejszych spraw na głowie
  - c) Planujesz naukę, ale nie do końca udaje Ci się to zrealizować.
  
- 3) Dostałeś(a)ś nowy kalendarz, żeby sprawniej organizować swoje działania. Ostatecznie...
  - a) Przyzwyczajasz się do ustalania wszystkich swoich czynności z kalendarzem
  - b) Cieszysz się prezentem, ale wiesz, że z niego nie skorzystasz
  - c) Na początku udaje ci się wszystko planować, a z czasem kalendarz trafia do szuflady
  
- 4) Planowanie czasu to twoim zdaniem:
  - a) Rzeczywista pomoc w organizacji swoich obowiązków
  - b) Czynność bezużyteczna
  - c) Pomoc w organizacji swoich obowiązków, dla tych którzy tego potrzebują
  
- 5) Jedziesz do szkoły i psuje się autobus, co robisz?
  - a) Myślisz w jaki sposób dotrzeć do szkoły w inny sposób: dzwoniąc po taksówkę lub kogoś, kto może cię zawieźć na czas
  - b) Stresujesz się tym, że nie możesz dotrzeć na czas i szukasz usprawiedliwienia przed nauczycielem
  - c) Zaczynasz czytać lekturę, której nie skończyłeś wczoraj wieczorem uznając, że przynajmniej w taki sposób wykorzystasz czas, skoro nie możesz dotrzeć na lekcję
  
- 6) Wychowawca prosi cię o pomoc przy organizacji wycieczki szkolnej. Wiesz, że będzie to wymagało sporo dodatkowego czasu, który będziesz musiał(a) przeznaczyć.
  - a) Zgadzasz się, bo lubisz takie wyzwania i z tego względu zrezygnujesz z niektórych przyjemności, którym poświęcasz swój czas
  - b) Zgadzasz się, bo nie chcesz zawieźć oczekiwania wychowawcy, choć tak naprawdę wiesz, że nie masz na to czasu i znowu będziesz siedzieć po nocy
  - c) Zgadzasz się i nie zastanawiasz się nad tym czy masz na to czas tylko jakie będziesz mieć z tego korzyści
  
- 7) Koleżanka, z którą przygotowujesz na jutro prezentację zachorowała i okazało się, że nie przygotowała jeszcze swojej części i nie jest na siłach, by to zrobić. Ty:
  - a) Stwierdzasz, że wobec tej sytuacji odpuścisz sobie czas przed komputerem robiąc całą prezentację

- b) Nie masz zamiaru rezygnować z dzisiejszych przyjemności na rzecz tej prezentacji
  - c) Robisz tą prezentację a potem siadasz do komputera odpuszczając sobie czytanie lektury tego dnia
- 8) Nauczyciel od biologii zadaje dla chętnych referat, który podniesie końcową ocenę. Postanawiasz go napisać i myślisz:
- a) Przeznaczysz na niego najbliższy weekend
  - b) Czas się na to znajdzie
  - c) Być może któregoś dnia będzie mniej lekcji do odrobienia i wtedy się nim zajmę
- 9) Postanowiłeś nauczyć się dziś na sprawdzian, który jest za dwa dni. Przyjeżdża niespodziewanie ciocia, której dawno nie widziały(a)ś. Co robisz?
- a) Spędzasz z ciocią godzinę a potem wracasz do nauki
  - b) Przyjazd cioci jest dobrym pretekstem, żeby jednak dziś nie uczyć się
  - c) Wiesz, że jeszcze jutro jest czas na naukę
- 10) Organizujesz przyjęcie urodzinowe koleżanki, pół godziny przed ich rozpoczęciem okazuje się, że nie ma świeczek na tort. Co robisz?
- a) Dzwonisz do wszystkich zaproszonych gości z prośbą o kupienie ich po drodze
  - b) Jedziesz do sklepu
  - c) Idziesz zapytać sąsiadów, bo nie jesteś pewien czy jadąc po nie do sklepu zdążysz nakryć stół
- 11) Jutro masz bardzo ważny sprawdzian, siadasz do nauki i...
- a) Ustalasz po kolei czego się nauczysz w ciągu pierwszej i kolejnej godziny
  - b) Nie wiesz od czego zacząć
  - c) Wydaje ci się, że nie zdążysz wszystkiego dzisiaj się nauczyć
- 12) Odrabiasz lekcje i dzwoni Twój kolega, co robisz?
- a) Oddzwoniasz po skończeniu lekcji
  - b) Odbierasz, bo dawno nie rozmawialiście
  - c) Odbierasz i po chwili mówisz, że musisz już kończyć
- 13) W czasie nauki lubisz
- a) Ciszę i spokój
  - b) Oglądać telewizję
  - c) Słuchać pobudzającej muzyki
- 14) Musisz zaplanować swój dzisiejszy dzień, bo masz do zrobienia wiele rzeczy. Jak to robisz?
- a) Zapisujesz o konkretnej godzinie każdą czynność
  - b) Wiesz co masz robić, więc zabierasz się do tego od razu

c) Mniej więcej ustalasz poszczególne rzeczy

15) Na jutro musisz przygotować się na sprawdzian, a Twoja koleżanka potrzebuje Twojego wsparcia, bo ma duży problem. Co robisz?

- a) Uczysz się przez najbliższe dwie godziny a potem jedziesz do niej i zostajesz na noc
- b) Jedziesz do niej, uznając, że sprawdzian możesz poprawić
- c) Uczysz się, ale i tak o niej myślisz, więc postanawiasz od razu pojechać

16) Po zakończonym dniu myślisz najczęściej:

- a) Kolejny udany dzień za mną
- b) Znow nie zdążyłem(a)m z czymś
- c) Co ja w zasadzie dzisiaj zrobiłem(a)m?

17) Zastanawiałe(a)ś się kiedyś nad wzięciem udziału w szkoleniu z zarządzania czasem?

- a) Tak, chcę wziąć udział
- b) Nie myślałem nigdy o tym
- c) A czego mogę się na nim nauczyć?

18) Jak często spóźniasz się?

- a) Nigdy
- b) Często
- c) Czasami się zdarza

19) Czy wiesz, które spośród twoich obowiązków są ważniejsze od innych?

- a) Tak
- b) Nie
- c) Zależy

20) Kiedy zabierasz się do nauki?

- a) Odpowiednio wcześniej
- b) Na ostatnią chwilę
- c) Wtedy kiedy mam czas

Odpowiedzi A:

Brawo! Bardzo dobrze radzisz sobie z wykonywaniem na czas swoich obowiązków. Kalendarz nie jest Ci obcy i doskonale wiesz jak planować swój czas, żeby wszystko miało ręce i nogi i dbasz o to. Wtedy, gdy wymaga tego sytuacja potrafisz wygospodarować dodatkowy czas bez poświęcania innych rzeczy. Jesteś świadomy(a) tego co ci przeszkadza w efektywnym wykorzystaniu czasu, który przeznaczasz na konkretną czynność. Generalnie rzecz biorąc czas jest twoim sprzymierzeńcem, a nie wrogiem, bo bardzo dobrze sobie z nim radzisz. Jest to bardzo cenna umiejętność, dlatego dbaj o nią i staraj się rozwijać, aby swój dzień wykorzystywać jeszcze pełniej. Doskonale przecież wiesz, że przekłada się to na twoje samopoczucie i komfort tego, że to Ty panujesz nad sytuacją.

Odpowiedzi B:

Chyba sam(a) masz świadomość, że trzeba coś z tym zrobić? Nie masz wrażenia, że czas ucieka Ci między palcami, a Ty nie masz poczucia, że coś pożytecznego zrobił(a)ś? Uwierz, że kalendarz wcale nie musi być taki straszny a zegar działać na Twoją niekorzyść. Wystarczy tylko trochę zmienić swoje podejście do czasu i popracować nad organizacją swoich obowiązków. Zobaczysz, że to wcale nie takie trudne, a korzyści więcej niż możesz się spodziewać. Wyobraź sobie, że zamiast każdego wieczoru stresować się tym, że znowu nie zdążyłeś czujesz, że to był bardzo dobrze wykonany dzień. Postaraj się zacząć od małych kroków: zaplanuj najpierw jedno popołudnie, zapisz na kartce najważniejsze rzeczy, które musisz zrobić i skreślaj każdą, która uda Ci się zrobić w odpowiednim czasie. Dasz radę!

Odpowiedzi C:

Jest dobrze, ale może być jeszcze lepiej. Zarządzanie czasem to obszar, w którym na ogół czujesz się nieźle, ale jest jeszcze nad czym popracować. Wiesz z czym się je planowanie swoich obowiązków i czasu, ale nie zawsze ci się to udaje. Zastanów się dlaczego tak się dzieje i co zrobić, żeby czas stał się na zawsze Twoim sprzymierzeńcem, a nie tylko od święta. Zadbaj o to, aby kalendarz towarzyszył Ci codziennie i pomagał w organizacji wszystkich rzeczy, które musisz wykonać. W sytuacja nieprzewidzianych pamiętaj, aby zastanowić się jak najlepiej możesz czas wykorzystać, żeby wszystko było jak należy. Powodzenia!

Punktacja za odpowiedzi:

A – 3 punkty

B- 1 punkt

C- 2 punkty

Punkty od 0 do 20 - odpowiedź typu B

Punkty od 21 do 40 - odpowiedź typu C

Punkty od 41 do 60 - odpowiedź typu A