

**Zarządzanie  
sobą**



# ***Czym jest zarządzanie sobą?***

Terminem tym możemy nazwać decyzje związane z zagospodarowaniem swojego czasu i dokonywanymi wyborami dot. sposobu życia.

# ***Jak zarządzać czasem?***

Doba ma zawsze 24 godziny i to od nas zależy, jak ją wykorzystamy.

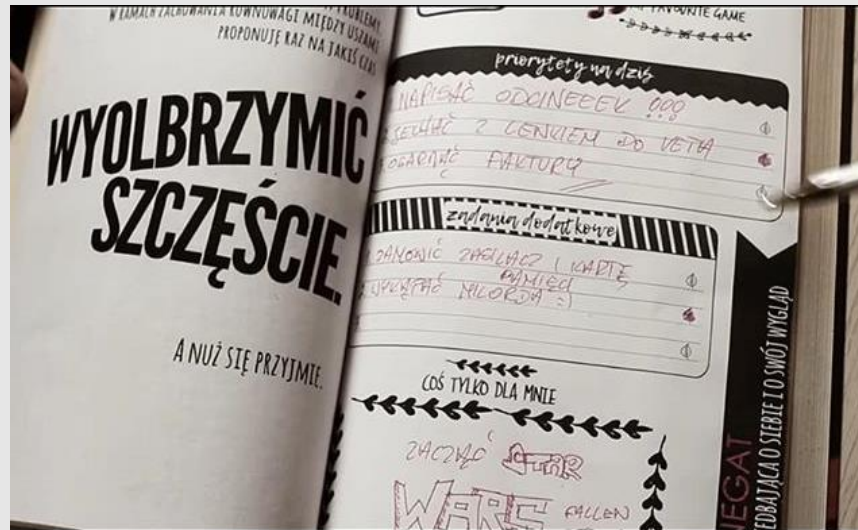
Stajemy się tak zarządzać czasem, by znaleźć chwilę dla siebie i dla innych, na przyjemności i na obowiązki.



# Czym jest planowanie?

Planowanie jest tym, co robisz zanim zaczniesz coś robić, dzięki czemu, kiedy już to robisz, nic nie jest pomieszane.

A. A. Milne



# ***Etapy zarządzania sobą***

1. Wyznacz swoje cele.
2. Zaplanuj swój czas.
3. Podejmij odpowiednie decyzje.
4. Zrealizuj swoje plany.
5. Sprawdź efekty swojego planowania.

# ***Jak zarządzać sobą?***

Zarządzając sobą, należy pamiętać o przestrzeganiu higienicznego trybu życia.

Składają się na niego:

- planowanie dnia
- przestrzeganie higieny osobistej
- zdrowe odżywianie
- stosowny ubiór
- regularny sen
- aktywność fizyczna



# Źródła

- B. Charczuk, Rubikon, Kraków, 2019 *Wędrując ku dorosłości 6. Scenariusze lekcji.*
- <https://8.allegroimg.com/s512/030ad6/4c6b49b14eadb4cef4c139824898/ZEGAR-SCIENNY-DREWNIANY-RUSTYKLANY-49-CM-PIEKNY>
- [https://scontent-yyz1-1.cdninstagram.com/v/t51.2885-15/sh0.08/e35/s640x640/82165159\\_229752011355262\\_6310602992362098736\\_n.jpg?\\_nc\\_ht=scontent-yyz1-1.cdninstagram.com&\\_nc\\_cat=110&\\_nc\\_ohc=BpzmmSPsDjYAX\\_RWlZU&oh=6114cebb882641489c7cca0c6a8683f8&oe=5EE08227](https://scontent-yyz1-1.cdninstagram.com/v/t51.2885-15/sh0.08/e35/s640x640/82165159_229752011355262_6310602992362098736_n.jpg?_nc_ht=scontent-yyz1-1.cdninstagram.com&_nc_cat=110&_nc_ohc=BpzmmSPsDjYAX_RWlZU&oh=6114cebb882641489c7cca0c6a8683f8&oe=5EE08227)
- <https://strefaspania.pl/wp-content/uploads/2019/01/sleepinggirl.jpg>
- <https://ocdn.eu/pulscms-transforms/1/Vojk9kqTURBXy84OThkNTM1MTZkM2NjZGYyM2I3YjM0YmIwOGU2YWVlYi5qcGVnkZMFzQGQzOaBoTAB>
- <https://bodyrock.pl/aktywnosc-fizyczna-ale-nie-kazda/>
- <https://dreamslim.pl/wp-content/uploads/2019/06/regularne-od%C5%BCywanie-1024x576.jpg>