

# Učíme online

Projekt Česko.Digital,  
komunity expertních dobrovolníků

## Přidej se k nám!

**Hledáme dobrovolníky pro  
tyto role:**

koordinátor/ka postprodukce  
webinářů

moderování webinářů

realizace webinářů

zpracovatel/ka nahrávek

střih videa

specialisté pro sociální sítě



Učíme nanečisto

# Praktické rady pro organizaci času

Lumír Balhar - 29. září v 19:00

---

 učímeonline.cz

> cesko.digital

# Učíme online

Projekt Česko.Digital,  
komunity expertních dobrovolníků

 učímeonline.cz



**624 škol**

Technologická pomoc



**2891 zařízení**

Sbírka počítačů



**100 webinarů**

Učíme nanečisto

>  
cesko.digital



# Dotazy pokládejte na:

[www.Sli.do](https://www.Sli.do) kód: #UN101

# Lumír Balhar

kontakt: [frenzy.madness@gmail.com](mailto:frenzy.madness@gmail.com)

Twitter: [@lumirbalhar](https://twitter.com/lumirbalhar)

- Senior software engineer v Red Hatu
- Starosta SDH
- Člen Českého červeného kříže a humanitární jednotky
- Bubeník, motorkář, lektor, mentor, učitel



# Osnova webináře

1. Retrospektiva minulých dní
2. Denní rutina
3. Co je důležité a co je jen „urgentní“?
4. ToDo list je klíč
5. Projekty a jejich organizace
6. Plán na den - žába nebo kámen?
7. Na pomoc přichází rajče
8. Tolik novinek ... jak se je naučit?
9. Vliv věcí okolních
10. Shrnutí a tipy na závěr



# Co chcete dělat?

# A jak aktuálně trávíte svůj pracovní a volný čas?



**Čeho se vám za poslední  
měsíc či rok povedlo  
dosáhnout?**

**A teď se podíváme, jak to zlepšit...**

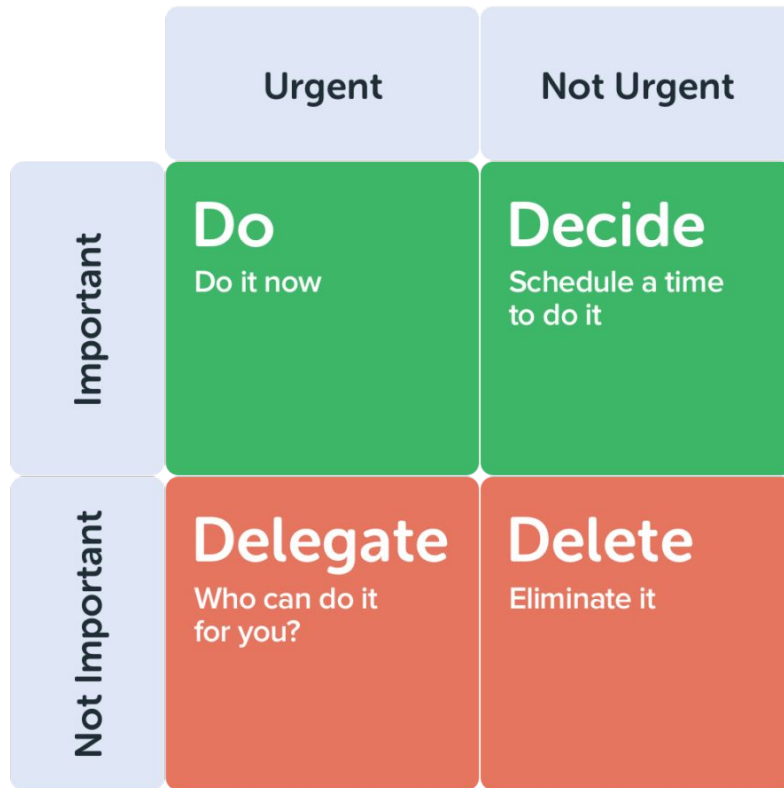
# Denní rutina

- Ranní ptáče versus noční sova
- I o víkendech
- Den nemusí začínat prací
- Budete vědět, kolik času máte každý den
- Pracovat každý den 12 hodin není hrdinství, ale cesta do pekla

# Důležité věci jako první

- Důležité věci často vůbec nejsou urgentní.
- Zdánlivě urgentní věci klidně mohou počkat a často nejsou důležité.
- Úkoly se často dají delegovat.

# Eisenhower matrix



# ToDo list

- Nic si nepamatovat, vše si zapisovat (Inbox).
  - S inboxem už nebudou nové nápady překážkou dnešnímu plánu.
- Mozek si nevzpomene na nic důležitého, když je zaměstnaný.
  - Správné informace je třeba mít ve správnou chvíli.
- Je zbytečné jej zaměstnávat nad rámec nutného.
  - Přemýšlení stojí spoustu energie.
- Pravidlo dvou minut

# Dělení velkých úkolů na menší celky

- Každý projekt by měl mít plán (seznam úkolů/kroků).
  - Odpadne nutnost se znovu rozhodovat pokaždé, co se k projektu vrátíte.
- Každý projekt by měl mít úkol, který je možné udělat jako další krok.
  - Pomáhá při plánování práce na další den.
- Tip: První úkol v ToDo listu má být: „Udělej si ToDo list!“.
- Hned bude co označit jako hotové a tím pádem jste o kus blíže k cíli.
- I projekty, které nejsou zrovna aktivní je třeba sem tam kontrolovat.

# Plánování práce na každý den (večer)

Plán pomůže ráno začít, udělat něco důležitého a mít dobrý pocit.

## Pravidlo 6 + 6

Je daleko lepší naplánovat toho méně a ve volném čase udělat něco navíc než toho naplánovat hodně a na konci dne s jazykem na vestě odkládat nesplněné úkoly.

## Pravidlo žáby (kamene)

Na každý den naplánujte jeden důležitý úkol a nic nedělejte před jeho splněním.





# Prokrastinace je zabiják produktivity!

**A platí to i naopak. Příliš  
velké soustředění na  
jednu věc škodí!**

# Jak udržet soustředění a přitom stihnout vše z plánu?

**Odpovědí je time-boxing.**

Time-boxing – tedy plánování časových úseků pro jednotlivé úkoly – je příliš náročný.

Pro začátek postačí kuchyňská minutka.

# Pomodoro

Technika pojmenovaná podle kuchyňského časovače ve tvaru rajčete.

- Jedno pomodoro je 25 minut práce a 5 minut pauza (mimo počítač).
- Po čtyřech pomodorech následuje delší pauza (15 - 30 minut).
- Pomáhá soustředění a boji s prokrastinací (i tou aktivní).
- Při příliš velkém soustředění pomáhá držet krok s plánem na daný den.

# Jak na nové návyky?

**Přilepte je k těm starým!**

Uvědomte si, jaké návyky (dobré i špatné) už máte a přidejte nové k nim.

- Káva či čaj ráno poslouží jako prostor k prohlédnutí ToDo listu.
- Pauza v pomodoru je ideální příležitost k protažení, pití vody...

Tip se zubní pastou...

# Jak se učit nové věci?

**Učte někoho jiného!**

Feynmanova technika efektivního studia:

1. Vyber si, co se chceš naučit.
2. Pokus se základní koncepty vysvětlit kamarádovi.
3. Identifikuj mezery ve svém chápání problému a schopnosti jej srozumitelně podat.
4. Dopln mezery tak, abys byl schopen koncepty vysvětlit ještě jednodušeji a přitom lépe.

# Jak se neuhnout k smrti?

## Retrospektiva je klíč...

... a další benefit existujícího ToDo listu.

Stačí jednou či dvakrát týdně zkontrolovat stav projektů a podívat se, co jste zvládli za ten týden udělat.

Pomáhá nezapomenout na neaktivní projekty a jejich uspořádání pro další plánování.

# Věci okolo mají velký vliv

## Kvalitní spánek s přípravou na něj

Svítilny, disплеje, jídlo, práce těsně před spaním...

## Zdravý životní styl má vliv na energii

Zdravá strava (kvalitní palivo), pohyb, péče o zdraví tělesné i duševní...

## Sledujte své tělo

Když děláte změny, i když neděláte nic a změnu by to chtělo.



# Shrnutí

- Vytvořte si denní rutinu a držte se jí na maximum i o víkendech.
- Vše si zapisujte, plánujte projekty i práci na každý den.
- Chcete-li od těla dobrý výkon, udržujte jej v kondici.
- Začněte pomalu a experimentujte.
- Ne všechno funguje pro všechny. Klidně hledejte vlastní cestu, ale nejdříve zkuste osvědčené praktiky.

# Pár praktických příkladů ze života

- Vlajka a popelnice.
- Napsat SMS mamce.
- Vyúčtování dotací pro hasiče.
- Zateplení domu a rozměry střechy.
- Zarezervovat termín pro prázdniny ve městě.
- Knihy (61), Někdy, možná (26), Čaje (6), Výlety (11)

# Pár tipů na závěr

- Míchání různých úkolů je skvělá strategie.
- Obklopte se lidmi, kteří vás někam posunou.
- Inspirujte se u svých vzorů.
- Neponocujte u něčeho, k čemu byste nebyli ochotni si ráno přivstat.
- Úkol většinou potřebuje více času než si myslíte a cestou se mohou ukázat překážky.
- Cokoli co prospěje tělu či duši není ztracený čas.

# Pojďme na dotazy

[www.Sli.do](https://www.Sli.do) kód: #UN101

# Další webináře

6. 10.

Jak (beze strachu) začít s novou informatikou na 1.stupni

13. 10.

Syntax explicitně (aneb co jsem se naučil od Jaromíra Jágra)