



## MONEY & LIFE SKILLS

financial capability made easy



### Prázdniny

#### Ako odpočívať?

V dnešnej uponáhľanej dobe veľa ľudí nemá čas odpočívať, alebo čas na oddych nevyužíva naplno a zdravým spôsobom. Pre naše telesné a duševné zdravie je však nevyhnutné, aby sme oddychovali a regenerovali sily, ktoré nám pomôžu udržať naše telo a myseľ v rovnováhe.

Ako to vyzerá s vami? Spravte si nasledovný **TEST**<sup>1</sup> a zistite, či viete odpočívať.

LP.	Výrok	Súhlasíte s tým?		
		ÁNO	NIE	NEVIEM
	Túžim po skutočnom odpočinku, pretože som naň už dlho nemal/a čas.			
	Počas dovolenky je pre mňa najdôležitejší úplný relax, bez programu na zajtra. Tak si odpočinem najlepšie.			
	Moja dovolenka vlastne prospieva skôr mojej rodine a deťom, nie mne samému/mne samej – meškám s toľkou prácou, že až škoda hovoriť.			
	Kedysi som na dovolenke oddychoval/a dva-tri dni, potom to už bolo strašné. Teraz sa začínam nudiť až po týždni odpočinku.			
	Moja príprava na relax zahŕňa trošku organizácie a veľa, veľa „kondenzovaného“ tešenia sa.			
	Mám rád/rada dovolenky. Keď ale pomyslím na balenie, cestovanie, horko, a podobne, opadne mi chuť na odpočinok. Dovolenka mi na dobré dva dni vyfučí z hlavy.			
	Mám za to, že plán, zopár kníh a cestovná príručka oblasti či mesta kam sa chystáme je polovica úspechu celej dovolenky.			
	Naplánujem dovolenku pre seba a svoju rodinu tak, aby sme neboli závislí na počasí.			
	Už som sa naučil/a, že čas dovolenky treba rozdeliť: niečo pre rodinu, niečo pre mňa. A dodržiavam to.			
	Obľubujem dovolenky, aké mali radi aj starí Rimania: užívať si, robiť čo najmenej, relaxovať, spať, jesť, piť a baviť sa.			

<sup>1</sup> Test a analýza výsledkov je z webstránky Centrum Twojego Zdrowia: <https://centrumtwojegozdrowia.pl/sprawdz-czy-potrafisz-wypoczywac/>





## MONEY & LIFE SKILLS

financial capability made easy

### VÝPOČET VÝSLEDKU:

Za každú kladnú odpoveď (**ÁNO**) na výroky 1, 4, 7, 8, 9 a zápornú odpoveď (**NIE**) na výroky 2, 3, 5, 6, 10 si prirátajte **10 bodov**.

**5 bodov** si dajte za odpovede **NEVIEM**.

Spočítajte si body.

### ANALÝZA VÝSLEDKOV:

**Viac ako 60 bodov:** Môžete si gratulovať! Máte všetky predpoklady na to, aby ste oddychovali naplno a efektívne. Viete si dobre zorganizovať voľný čas a vybaviť sa aj svoju rodinu všetkým, čo treba na relax – zvlášť radosťou a pozitívnym prístupom.

**35-60 bodov:** Ste na dobrej ceste, aby ste sa naučili relaxovať. Dobré vedieť, že aj oddych si niekedy vyžaduje trochu snahy – aj keď sa vám to zdá trochu divné.

**5-30 bodov:** Mali by ste sa ľutovať. Aj svoju rodinu. Ale majte na pamäti, že človek sa učí po celý život, takže stále máte dosť času to zmeniť. Pozor však – aby ste sa naučili niečo o veciach, ktoré sa každému zdajú samozrejme, uvedomte si, že to, čo je očividné, môže byť najväčším klamom. A to aj pre tých najmúdrejších. Táto dovolenka môže byť vašim úspechom!

Dovolenka je naplánovaná, odchod sa blíži. Ako zaistiť, že si na nej naozaj dobre oddýchnete?

Tu je niekoľko tipov, ktorá vám môžu pomôcť:

#### **1. Pred dovolenkou:**

- naplánujte si posledný týždeň,
- spravte si poriadok v pracovných záležitostiach, odovzdajte kolegom všetky podstatné informácie a dôležité úlohy,
- „upracte si“ aj v súkromnej oblasti,
- nenaplánujte si toho príliš,
- nemajte očakávania.

#### **2. Na dovolenke:**

- užívajte si pôžitky a voľný čas,
- zamerajte sa na dobré veci,





## **MONEY & LIFE SKILLS**

financial capability made easy

- buďte flexibilní,
- do ničoho sa nesilíte,
- neberte si so sebou prácu,
- odstrihnite sa od telefónu a počítača.

### **3. Po návrate:**

- neplánujte si hneď dôležité stretnutia alebo zložité úlohy,
- doprajte si čas pre seba.



**Erasmus+**