

Je nezbytné, aby každý student důkladně zvažil vlastní časové možnosti ke studiu. Za tímto účelem se obvykle doporučuje vytvořit tzv. snímek nepracovního času (tj. veškerý čas, který netrvá v zaměstnání). Nepracovní čas zahrnuje aktivity pro zachování vlastní existence (osobní hygiena, stravování, péče o domácnost, vyřizování, cesta do/ze zaměstnání) a volný čas, který slouží k regeneraci a rozvoji. Nejlépe po dobu 14 dní si student do připraveného formuláře pečlivě zaznamenává aktivity, které vykonává v průběhu celého dne. Konečný výsledek může vypadat například takto:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	A	P	R	S	V	Z
NE																														
SO																														
PA																														
CT																														
ST																														
UT																														
PO																														
	11	8	0	4	0	1																								
	10	11	2	0	0	1																								
	12	9	3	0	0	0																								
	10	8	3	2	0	1																								
	11	9	2	0	0	2																								
	15	0	9	0	0	0																								
	13	0	9	2	0	0																								
	82	45	28	8	0	5																								

Obrázek 2-4
 Snímek nepracovního času
 Vytvořte si svůj snímek?
 Prázdný formulář najdete v příloze 8.2.

Jakmile student zjistí, kolik času ke studiu v průběhu týdne má k dispozici, je schopen si vytvořit reálný studijní plán, který mu bude sloužit jako pomůcka při studiu. Plán sám o sobě sice nezaručuje splnění úkolu, ale mobilizuje jedince a působí na systematickosti jeho práce.

„Rozvrh hodin, který nám byl ve škole trnem v oku, je pro samouka a jeho studijní plán znamenitou pomůckou.“
 (Zielke, s. 47)

Obrázek 2-5
 Plánová práce

