

PRACOVNÝ LIST

Test jedného večera

Vyplnený príklad z publikácie Spravodlivá domácnosť – Pracovný zošit · prázdny pracovný list na tlač je v celom zošite

Zapište všetko, čo ste dnes urobili, aby domácnosť fungovala. Ku každej položke doplňte neviditeľné kroky okolo nej. Zatiaľ to nikomu neukazujte.

Čo mám dnes za sebou	Všimnúť si (čo mi dalo signál, že to treba?)	Zapamätať si (čo mi celý čas ostávalo v hlave?)	Zariadiť (čo bolo treba rozhodnúť alebo objednať?)	Urobiť (čo urobili moje ruky?)
Príklad: rožky	Vrečko bolo skoro prázdne	Myslieť na to až do večera	Kde sa zastaviť cestou domov	Kúpiť ich
Podpísať súhlas so školským výletom	Lístok trčal Adamovi z tašky	Termín je v piatok, 15 eur treba v hotovosti	Našli sa drobné, podpis pri raňajkách	Podpísané, späť v taške
Večera pre štyroch	O 16:00 a nič nebolo naplánované	Ema neje papriku, Adam má o šiestej futbal	Zmena na cestoviny, večera o 17:30	Uvarené, naservírované, upratané
Zubár pre Emu	Pripomienka na chladničke	Posledná kontrola bola v apríli, vziať kartičku poistenca	Tri termíny porovnané so zmenami Mareka	Objednané na štvrtok 15:30
Pranie	Plný kôš, žiadne čisté uteráky	Adam potrebuje v sobotu dres na futbal	Dve pračky naplánované podľa predpovede dažďa	Oprané, zavesené, poskladané
Darček pre Marekovu mamu	Upozornenie v kalendári dva týždne vopred	Spomínala šál; a čo sme dávali minulý rok?	Vybraný online, zvolený deň doručenia	Objednaný a zabalený
Taška na plávanie pre Emu	Zajtra má plávanie	Okuliare boli ešte mokré z minulého týždňa	Cez noc vysušené, uterák skontrolovaný	Taška zbalená

Čo mi celý deň bežalo hlavou a žiadna kamera by to nezachytila?

Nákupný zoznam, kartička od zubára, školský súhlas a to, kto si spomenie na plavecké okuliare. Toto všetko bolo na mne od raňajok až do večera a nikto z toho nič nevidel.