

## Bądź zorganizowany

Wyobraź sobie, że o godz. 12.00 masz zaplanowaną wizytę u lekarza. Spośród poniższych czynności wybierz tylko te, które są niezbędne do wykonania przed wizytą.

	TAK	NIE
Przygotowanie aktualnych wyników badań.		
Odkurzenie mieszkania.		
Umycie się.		
Zjedzenie śniadania.		
Obejrzenie wiadomości w telewizji.		
Zrobienie zakupów na następny dzień.		
Przygotowanie listy zażywanych lekarstw.		
Przeczytanie aktualnej prasy.		
Ubranie się odpowiednio do pogody.		
Przygotowanie listy dolegliwości z czasu od ostatniej wizyty.		
Rozmowa z sąsiadką.		
Powiadomienie (dla bezpieczeństwa) bliskich osób o wyjściu z domu.		
Podlanie kwiatów w mieszkaniu.		
Wypicie kawy.		
Zapewnienie sobie transportu do lekarza.		