

## **„Mama wraca do pracy – jak zorganizować dzień”**

Artykuł prezentuje Osobisty Dziennik Mamy - Pracownika. Osobisty Dziennik Mamy - Pracownika to poradnik dla kobiet. Ten poradnik pomaga kobietom, które mają małe dzieci. W poradniku opisano jak kobieta musi zorganizować sobie czas. Kiedy ma się małe dziecko to trzeba być dobrze zorganizowanym. Dlatego w poradniku pokazano jak dobrze organizować sobie czas. Trzeba obserwować dziecko. Małe dzieci mają swój rytm. Rytm to znaczy, że dziecko je i śpi o tej samej porze. Ważne jest aby dostosować się do rytmu dziecka. Wtedy jest łatwiej zorganizować sobie czas.

Artykuł opowiada też o kobietach, które wracają do pracy po urlopie macierzyńskim. Urlop macierzyński to urlop, który trwa cały rok. Każda kobieta po urodzeniu dziecka może iść na urlop macierzyński. W czasie urlopu kobieta zajmuje się swoim małym dzieckiem. Kiedy urlop macierzyński się skończy kobieta musi wrócić do pracy. Kiedy ma się dzieci to jest więcej obowiązków. Gdy kobieta wraca po urlopie macierzyńskim do pracy to musi być bardzo dobrze zorganizowana. Są różne narzędzia pomagające w dobrej organizacji czasu. Na przykład kalendarz, w którym można zapisać ważne rzeczy. Jeżeli kobieta jest umówiona na spotkanie to może to zapisać w kalendarzu. To jej pomoże pamiętać o wszystkich ważnych sprawach.

Artykuł opowiada również co trzeba zrobić aby być dobrze zorganizowanym. Trzeba uważać na „złodziei czasu”. „Złodziej czasu” to coś co nam zabiera czas. Na przykład telewizor lub komputer może być „złodziejem czasu”. Jeżeli zbyt dużo czasu siedzimy przed telewizorem to tracimy czas. Gdy ma się małe dziecko to nie można tracić czasu.

Jeżeli kobieta jest dobrze zorganizowana to ma więcej czasu. Może wtedy iść na zakupy, do kina albo do fryzjera.