dr Izabela Klepacka-Dunajko
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych
im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie
https://orcid.org/0000-0001-6541-1458

Karolina Konopa
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych
im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie

https://doi.org/10.64158/99bhd8cy86

Zarządzanie czasem przez studentów

Streszczenie: Zarządzanie czasem ma kluczowe znaczenie dla studentów, którzy muszą pogodzić wiele zobowiązań. Skuteczne zarządzanie może zwiększyć produktywność, poprawić oceny i zmniejszyć stres. Studenci, którzy mają z tym problemy, często robią to z powodu braku samoregulacji i organizacji. Słabe zarządzanie czasem może prowadzić do prokrastynacji, zaburzeń snu i zwiększonego stresu, co negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne. Regularna higiena snu i aktywność fizyczna, np. co najmniej 30 minut dziennie, są niezbędne dla dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego. Artykuł analizuje zarządzanie czasem studentów za pomocą ankiety przeprowadzonej wśród 100 studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie. Wyniki pokazują, że studenci stosujący ustrukturyzowane techniki zarządzania czasem są mniej przeciążeni, efektywnie wykorzystują czas wolny, mają dobrze uregulowany harmonogram snu i priorytetowo traktują aktywność fizyczną. Studenci Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie traktują sen priorytetowo i większość z nich spełnia zalecane normy snu. Utrzymują dobrą równowagę między pracą a nauką i 82% z nich robi to z powodzeniem, często korzystając z narzędzi do zarządzania czasem. Tylko 47% podejmuje codzienną aktywność fizyczną, która wymaga poprawy. Studenci dobrze wykorzystują swój wolny czas, spędzając go z rodziną i przyjaciółmi, i mają co najmniej 1-2 godziny wolnego czasu dziennie.

Słowa kluczowe: zarządzanie czasem, prokastynacja

Wprowadzenie

Zarządzanie czasem jest kluczową umiejętnością studentów, którzy często muszą pogodzić wiele zobowiązań, takich jak zajęcia akademickie, zajęcia dodatkowe, praca w niepełnym wymiarze godzin oraz osobiste zobowiązania.

Przejście z liceum na uczelnię wiąże się z większą niezależnością i potrzebą skutecznej samoorganizacji. Jednak wielu studentów boryka się z trudnościami w efektywnym zarządzaniu czasem, co może negatywnie wpływać na ich wyniki w nauce oraz ogólne samopoczucie.

Skuteczne strategie zarządzania czasem mogą zwiększyć produktywność, poprawić wyniki w nauce i obniżyć poziom stresu. Korzystanie z różnych rodzajów kalendarzy, zarówno papierowych, jak i elektronicznych, pomaga w organizacji obowiązków, co zapobiega prokrastynacji, z którą boryka się wielu.

Według badania Lachenichta prokrastynacja wynika z braku samoregulacji i ogólnych umiejętności samoorganizacji[1]. Skuteczne wykorzystanie czasu obejmuje takie funkcje jak rozpoczynanie zadań, utrzymywanie koncentracji oraz równoważenie różnych aktywności. Tworzenie planów pracy może być jednym z podejść do radzenia sobie z tymi wyzwaniami; jednak studenci, którzy mają tendencję do prokrastynacji, często nie doświadczają zmniejszonego poziomu lęku po stworzeniu takich planów[2]. Może to wynikać z faktu, że mimo zaplanowania swoich działań, dostrzegają wewnętrzne trudności w rozpoczynaniu zadań i zarządzaniu różnymi obowiązkami.

Jednak wiele studentów ma trudności ze zrównoważeniem obowiązków akademickich i życia osobistego[3]. Może to prowadzić do nieefektywnego zarządzania czasem, zaburzonych wzorców snu oraz zwiększonego poziomu stresu[4]. Te trudności mogą prowadzić do różnych problemów zdrowotnych, takich jak depresja i lęki.

W badaniu przeprowadzone przez Yanik, Yan, Kaul i Ferguson w 2016 roku na temat lęków wśród studentów inżynierii wykazało, że zarządzanie czasem było jednym z głównych tematów w refleksjach studentów[5].

Wielu studentów często zmaga się z nieodpowiednimi nawykami snu, co negatywnie wpływa na ich zdrowie fizyczne i psychiczne. Regularne zaniedbywanie snu prowadzi do chronicznego zmęczenia, obniżonej koncentracji i zwiększonego ryzyka wystąpienia zaburzeń nastroju. W związku z tym, odpowiednia

---

[1] L. Lachenicht, *Procrastination. Unpublished manuscript, Department of Psychology*, University of Natal, South Africa 1992.

[2] C.H. Lay, H.C. Schouwenburg (1993). *Trait procrastination, time management, and academic behavior*. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, ss. 647-662.

[3] J. Van der Meer, E. Jansen, M. Torenbeek (2010), *It's almost a mindset that teachers need to change: First-year students' need to be inducted into time management*. *Studies in Higher Education*, 35, ss. 777-791.

[4] L. Hardy (2003). *Helping students de-stress*. *Education Digest*, *68*(9), ss. 10-17.

[5] P. Yanik, Y Yan, S. Kaul, C. Ferguson, *Sources of anxiety among engineering students: Assessment and mitigation*. Paper Presented at 2016 ASEE Annual Conference & Exposition, New Orleans, Louisiana June 2016.

higiena snu oraz skuteczne zarządzanie czasem są kluczowe dla utrzymania dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego studentów. Sen jest kluczowy dla regeneracji organizmu, a studenci stanowią grupę szczególnie podatną na rozwijanie niekorzystnych nawyków związanych z jego brakiem[6]. Niewystarczający sen oraz brak umiejętnego zarządzania czasem mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak depresja i stany lękowe[7].

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w codziennym życiu. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), dorośli powinni regularnie poświęcać co najmniej 30 minut dziennie na aktywność fizyczną. To zalecenie ma na celu nie tylko utrzymanie dobrego zdrowia fizycznego, ale także wspieranie zdrowia psychicznego. W kontekście życia studenckiego aktywność fizyczna może pełnić również funkcję odpoczynku i relaksu, pomagając w zarządzaniu stresem i poprawiając ogólne samopoczucie. Regularna aktywność fizyczna może mieć pozytywny wpływ na efektywność nauki oraz na ogólną jakość życia studentów.

1. Metody badawcze

Celem rozdziału jest analiza zarządzania czasem przez studentów, jak również zdefiniowanie technik używanych przez studentów oraz w jaki sposób mogą usprawnić swoje codzienne życie, aby osiągać lepsze wyniki akademickie i cieszyć się wyższą jakością życia. Realizację celu artykułu umożliwiły autorom badania przeprowadzone za pomocą metody sondażu diagnostycznego przy użyciu kwestionariusza ankiety. W badaniu wzięło udział 100 studentów Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie. Kwestionariusz ankiety zawierał pytania dotyczące różnych aspektów zarządzania czasem, w tym nawyków związanych z planowaniem, sposobów na regenerację oraz efektywności różnych technik organizacyjnych. Badanie przeprowadzono na maju 2025 roku. Studenci, którzy stosują ustrukturyzowane techniki zarządzania czasem, są znacznie mniej przeciążeni i efektywnie wykorzystują swój wolny czas. Ponadto mają dobrze uregulowany harmonogram snu i koncentrują się na aktywności fizycznej.

---

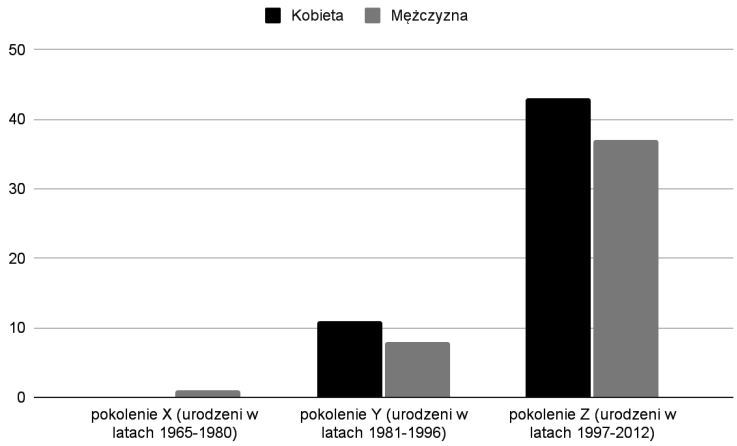
[6] S.D. Hershner (2020). *Sleep and academic performance: Measuring the impact of sleep*. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 33, 51–56.

[7] S.P. Becker, M.A. Jarrett, A.M. Luebbe, A.A. Garner, G.L. Burns, M.J. Kofler (2018), *Sleep in a large, multi-university sample of college students: Sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates*. *Sleep Health*, 4(2), 174–181.

Za pomocą badania autorzy chcą zweryfikować, ile czasu studenci przeznaczają na zaplanowanie swojego tygodnia i czy korzystają z jakichkolwiek narzędzi, aby pamiętać o obowiązkach i ważnych wydarzeniach. Interesowało nas także czy stosują metody, aby skutecznie zarządzać swoim czasem i czy udaje im się połączyć studia wyższe z pracą zawodową.

2. Wyniki

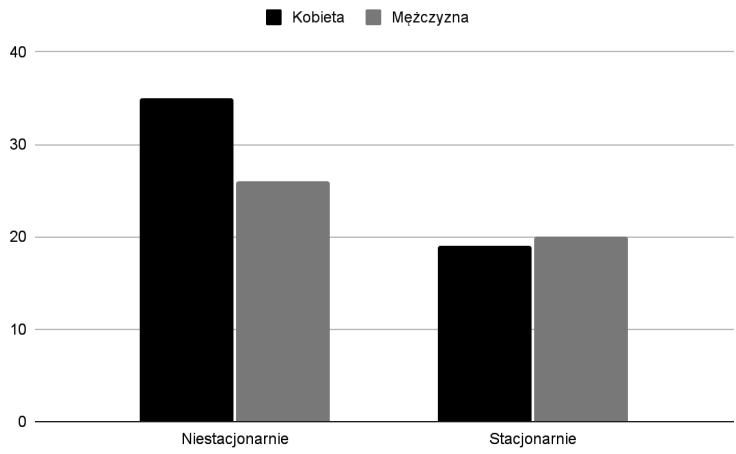
W badaniu wzięło udział 100 osób z czego dominującą część stanowiły przedstawicielki płci żeńskiej, które stanowią 54% ogółu respondentów. Z kolei mężczyźni, stanowiący resztę grupy, reprezentują 46% badanych. W badaniu głównie uczestniczyło pokolenie Z, które obejmuje osoby urodzone w latach 1997-2012. Pokolenie to stanowiło większość badanych (80%), co sugeruje, że główna grupa respondentów mieściła się w tym przedziale wiekowym, natomiast najmniejszy odsetek respondentów stanowiło pokolenie X (1%) które obejmuje osoby urodzone między 1965 a 1980 rokiem. Tylko jeden mężczyzna reprezentował to pokolenie w badaniu, co świadczy o niewielkiej liczbie przedstawicieli tej grupy wśród uczestników ankiety (Rysunek 1).



Rysunek 1. Przedział wiekowy respondentów

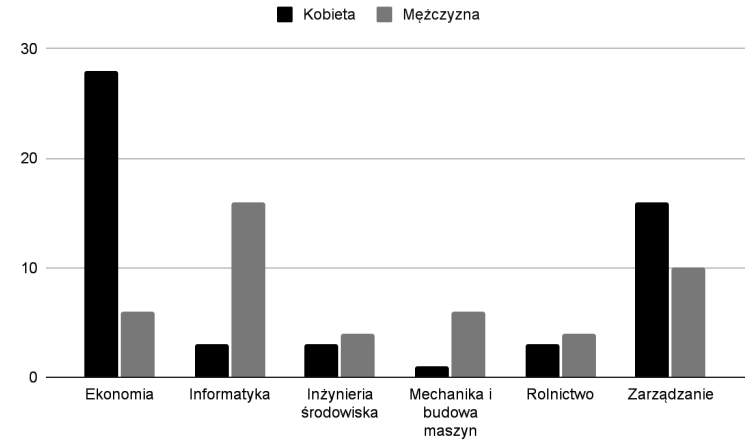
Źródło: opracowanie własne.

Zdecydowaną większą część respondentów stanowili studenci studiów niestacjonarnych (61%), zaś 39% studentów studiów stacjonarnych wzięło udział w badaniu. W przypadku kobiet liczba studentek niestacjonarnych, które



Rysunek 2. Podział studentów ze względu na tryb studiów

Źródło: opracowanie własne.



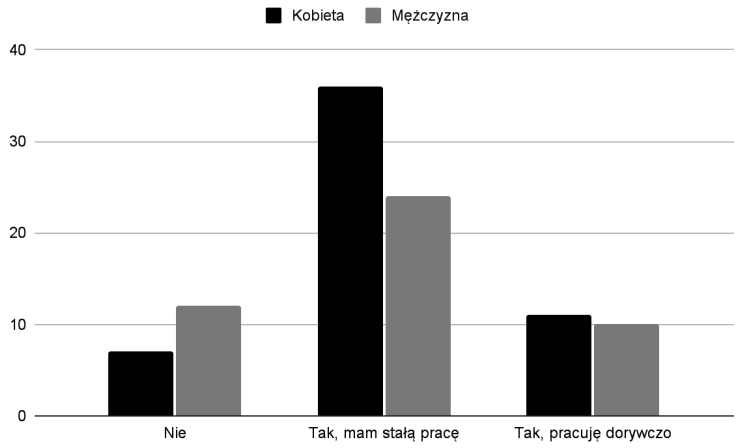
Rysunek 3. Kierunki studiów respondentów

Źródło: opracowanie własne.

odpowiedziały na ankietę, jest niemal dwukrotnie większa niż liczba studentek stacjonarnych (Rysunek 2).

Największy odsetek respondentów stanowili studenci kierunków: Ekonomia (34%), Zarządzanie (26%) i Informatyka (19%). Najbardziej zauważalna różnica w ilości kobiet a mężczyzn na danym kierunku jest widoczna na kierunku ekonomicznym: kobiety (82%) i mężczyźni (18%) (Rysunek 3).

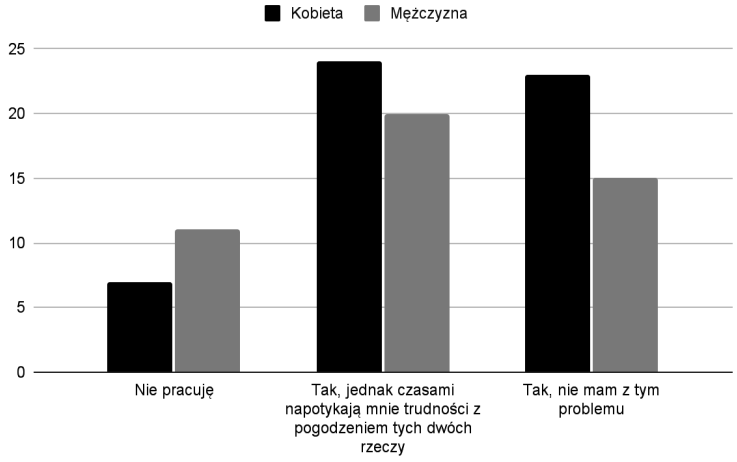
Jak można zauważyć zdecydowana większość badanych poza studiami ma również stałą pracę: kobiety (36%) i mężczyźni (24%). Może to być związane z tak dużym odsetkiem studentów niestacjonarnych biorących udział badaniu (Rysunek 4).



Rysunek 4. Aktywność zarobkowa studentów

Źródło: opracowanie własne.

Zarówno według kobiet, jak i mężczyzn, połączenie uczęszczania na studia oraz posiadania pracy jest możliwe do osiągnięcia. Niemal równa liczba osób

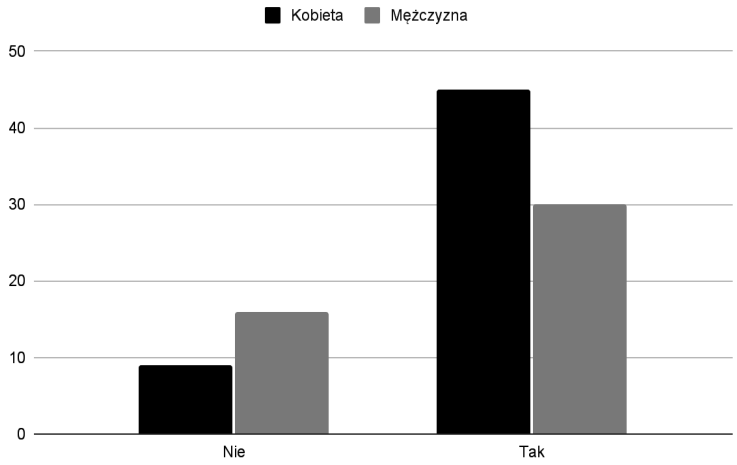


Rysunek 5. Organizowanie pracy ze studiami

Źródło: opracowanie własne.

(44%) nie ma z tym problemu, jednak istnieje również grupa (38%), która doświadcza trudności z zarządzaniem tymi dwoma obowiązkami (Rysunek 5).

Na pytanie dotyczące umiejętności organizacyjnych, większość respondentów udzieliła pozytywnej odpowiedzi, uważając się za osoby zorganizowane. Z danych ankietowych wynika, że 45% kobiet i 30% mężczyzn deklaruje posiadanie dobrze rozwiniętych umiejętności organizacyjnych. Oznacza to, że znaczna część uczestników badania czuje się kompetentna w planowaniu i zarządzaniu swoimi zadaniami oraz obowiązkami, co może wpływać na ich efektywność w pracy i studiach oraz ogólne poczucie kontroli nad swoim życiem (Rysunek 6).

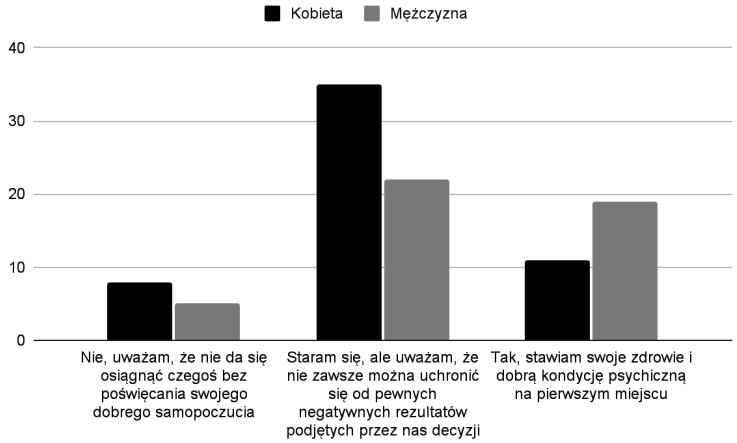


Rysunek 6. Samoocena studentów dotycząca zarządzania swoim czasem

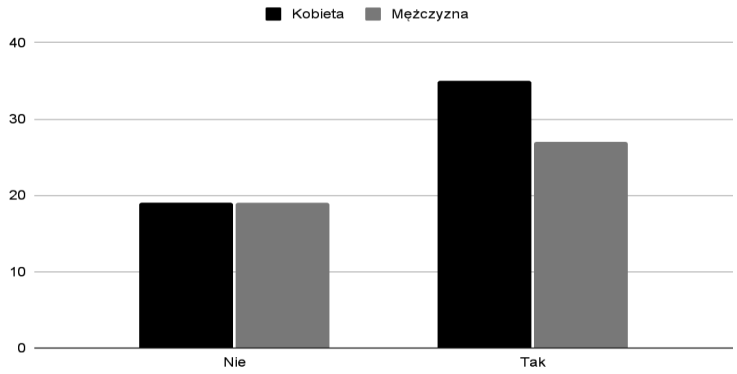
Źródło: opracowanie własne.

Ponad połowa grupy badanych uważa, że często nie można uniknąć negatywnych konsekwencji podejmowanych decyzji, jednak starają się świadomie oceniać ich wpływ na swoje samopoczucie. Natomiast tylko 30% respondentów zwraca szczególną uwagę na swoją kondycję psychiczną, uznając ją za priorytetową (Rysunek 7).

Na pytanie dotyczące powiązania planowania tygodnia a realizacji celów większość respondentów określiła swoje stanowisko następująco: 65% kobiet i 59% mężczyzn uważa, że te dwie rzeczy współgrają ze sobą a 35% kobiet i 41% mężczyzn twierdzi, że planowanie tygodnia nie jest niezbędne do osiągnięcia samospełnienia zawodowego (Rysunek 8).



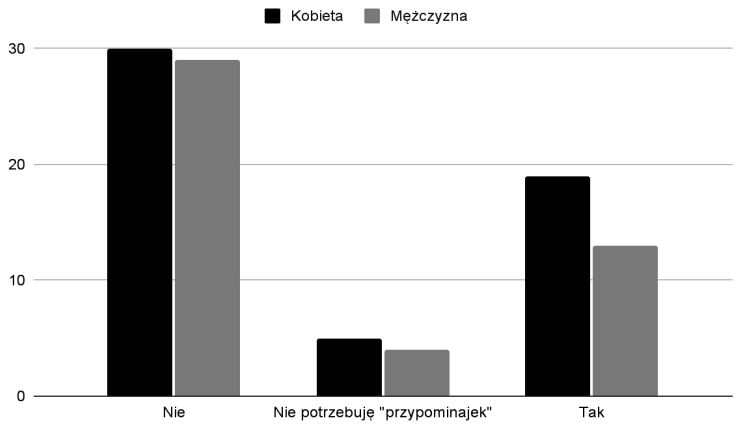
Rysunek 7. Zarządzanie czasem a samopoczucie
Źródło: opracowanie własne.



Rysunek 8. Planowanie tygodnia a realizacji celów
Źródło: opracowanie własne.

Zdecydowana większość respondentów nie używa żadnych aplikacji mobilnych, które przypominałyby im o wykonaniu pewnych czynności. Spośród badanych, 35% kobiet i 33% mężczyzn nie korzysta z tego typu rozwiązań, co sugeruje, że preferują oni inne metody organizacji swoich obowiązków lub po prostu nie odczuwają potrzeby używania technologii w tym celu. Natomiast aplikacje te wykorzystuje 35% respondentek i 28% respondentów (Rysunek 9).

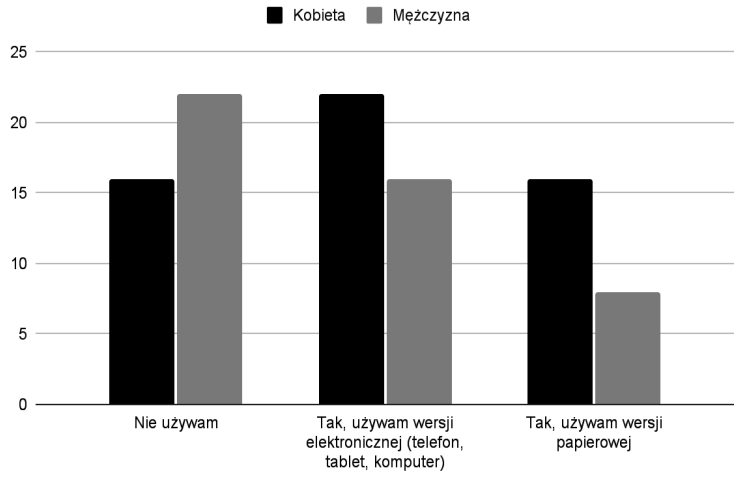
Na pytanie dotyczące korzystania z kalendarzy, badani udzielili różnorodnych odpowiedzi. Według zebranych danych, 38% wszystkich uczestników badania stosuje elektroniczne wersje kalendarzy, natomiast 24% preferuje



Rysunek 9. Wykorzystanie aplikacji mobilnych do zarządzania zadaniami

Źródło: opracowanie własne.

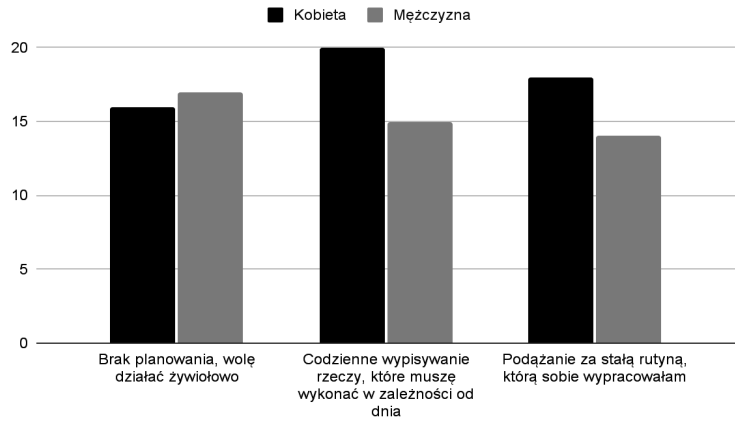
tradycyjne wersje papierowe. Pozostała grupa respondentów nie używa żadnej formy kalendarza do organizacji swoich zadań. Te wyniki sugerują, że istnieje zróżnicowanie w preferencjach dotyczących narzędzi do zarządzania czasem, co może wynikać z osobistych preferencji, stylu pracy lub dostępności technologicznej (Rysunek 10).



Rysunek 10. Korzystanie z kalendarza

Źródło: opracowanie własne.

W odpowiedzi na to pytanie uczestnicy badania wykazali niemal równy podział w swoich preferencjach dotyczących planowania działań. 33% respondentów zadeklarowało, że nie czują potrzeby planowania swoich działań z wyprzedzeniem. 35% respondentów preferuje codzienne sporządzanie listy zadań na dany dzień, aby móc efektywnie nimi zarządzać, natomiast 32% respondentów trzyma się ustalonej i wypracowanej rutyny, co pozwala im utrzymać regularność i porządek w codziennych obowiązkach. Stosunek pomiędzy kobietami a mężczyznami w tych preferencjach jest również prawie równy, co sugeruje, że zarządzanie czasem i planowanie codziennych działań nie jest mocno związane z płcią respondentów (Rysunek 11).

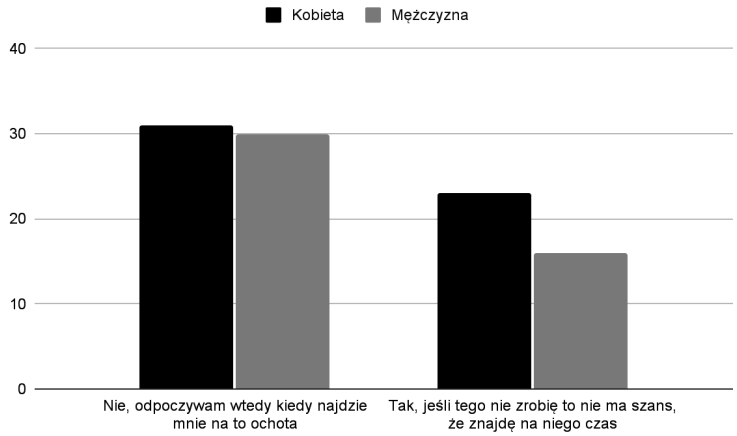


Rysunek 11. Sposoby planowania

Źródło: opracowanie własne.

Wśród respondentów podejście do planowania odpoczynku jest zróżnicowane. Większość, w tym 57% kobiet i 65% mężczyzn, nie planuje z góry swojego czasu na odpoczynek. Uważają oni, że odpoczynek powinien być spontaniczny i naturalny. Z kolei 43% kobiet i 35% mężczyzn odczuwa potrzebę dokładnego planowania chwil na regenerację, argumentując, że bez tego nie byliby w stanie skutecznie się zrelaksować i odzyskać energii. Planowanie odpoczynku jest dla respondentów kluczowe, aby zapewnić sobie odpowiednią regenerację i równowagę między obowiązkami a relaksem (Rysunek 12).

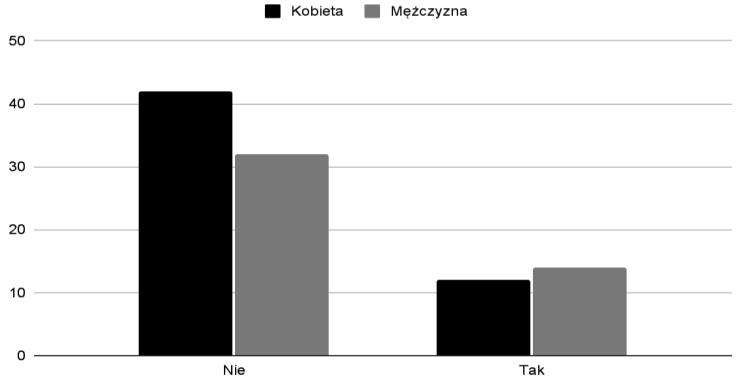
Badanie ujawniło, że zdecydowana większość uczestników nie lubi pracować pod presją czasu, co potwierdziło 74% wszystkich respondentów. W tej grupie znalazło się 78% kobiet i 70% mężczyzn, którzy stwierdzili, że stres związany z ograniczeniami czasowymi negatywnie wpływa na ich efektywność i samopoczucie, natomiast pozostałe 26% respondentów, w tym 22% kobiet



Rysunek 12. Planowanie odpoczynku

Źródło: opracowanie własne.

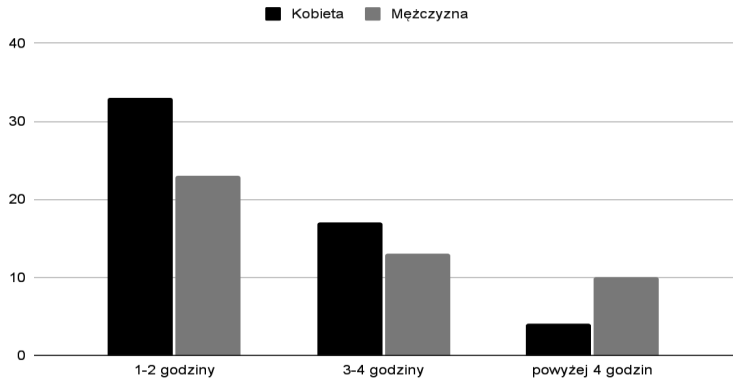
i 30% mężczyzn, wyraziło preferencję do pracy pod presją czasu, argumentując, że napięte terminy mobilizują ich do działania i pomagają im skoncentrować się na zadaniach. (Rysunek 13).



Rysunek 13. Praca pod presją czasu

Źródło: opracowanie własne.

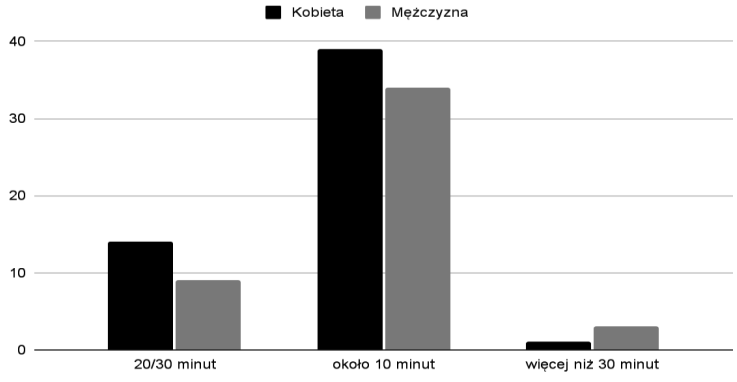
W odniesieniu do ilości wolnego czasu, 56% uczestników badania zadeklarowało, że codziennie ma do dyspozycji 1-2 godziny, które mogą wykorzystać według własnych upodobań. Kolejne 30% respondentów przyznało, że dysponuje 3-4 godzinami wolnego czasu każdego dnia. Najmniejszą grupę stanowi 14% badanych, którzy mają ponad 4 godziny wolnego czasu dziennie (Rysunek 14).



Rysunek 14. Ilość godzin wolnego czasu

Źródło: opracowanie własne.

W odpowiedzi na pytanie dotyczące czasu, jaki studenci poświęcają na planowanie tygodnia, okazało się, że niewiele osób przykłada dużą wagę do szczegółowego planowania. Jedynie 4% wszystkich respondentów przeznacza na tę czynność ponad pół godziny. 23% spędza na planowaniu od 20 do 30 minut, podczas gdy aż 73% uczestników poświęca na to jedynie około 10 minut (Rysunek 15).

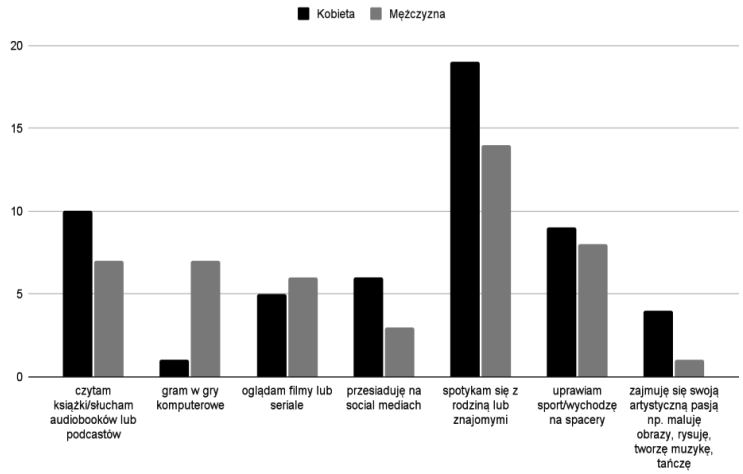


Rysunek 15. Ilość godzin wolnego czasu

Źródło: opracowanie własne.

Badając sposoby spędzania czasu wolnego przez uczestników badania, zauważono szeroką gamę odpowiedzi. Najwięcej osób, czyli 33% respondentów i respondentek, spędza swój wolny czas z rodziną lub znajomymi. Kolejne popularne aktywności to czytanie książek, słuchanie audiobooków oraz

uprawianie sportu. Największe różnice między kobietami a mężczyznami zaobserwowano w przypadku gier komputerowych, które wybiera jedynie 0,02% respondentek w porównaniu do 15% respondentów, oraz w rozwijaniu pasji artystycznych, co jest preferowane przez 7% respondentek i tylko 0,02% respondentów (Rysunek 16).



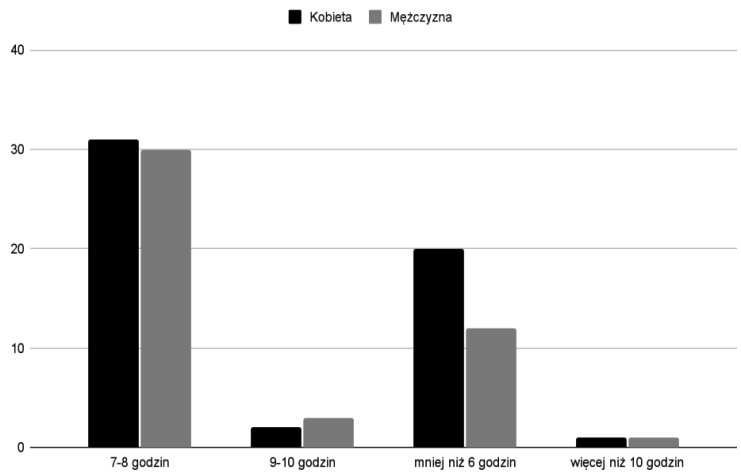
Rysunek 16. Wykorzystanie czasu wolnego

Źródło: opracowanie własne.

Wśród ankietowanych znacząca liczba osób przeznacza na sen od 7 do 8 godzin, co dotyczy aż 61% respondentów. Jak potwierdzają badania naukowe, 7-8 godzin snu jest optymalnym czasem, który zapewnia odpowiednią regenerację organizmu[8]. Można więc stwierdzić, że ich zegar biologiczny w kwestii snu działa prawidłowo. Niemniej jednak, spory odsetek uczestników badania, mianowicie 32%, ma mało snu, co może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych i zmniejszonej efektywności w codziennym funkcjonowaniu (Rysunek 17).

Analizując odpowiedzi respondentów na pytanie dotyczące codziennej aktywności fizycznej, wyniki są niepokojące. Aż 67% kobiet i 36% mężczyzn nie przeznacza na ruch nawet 30 minut dziennie. Jedynie 34% wszystkich respondentów spędza od 1 do 2 godzin na aktywności fizycznej, a tylko 13%

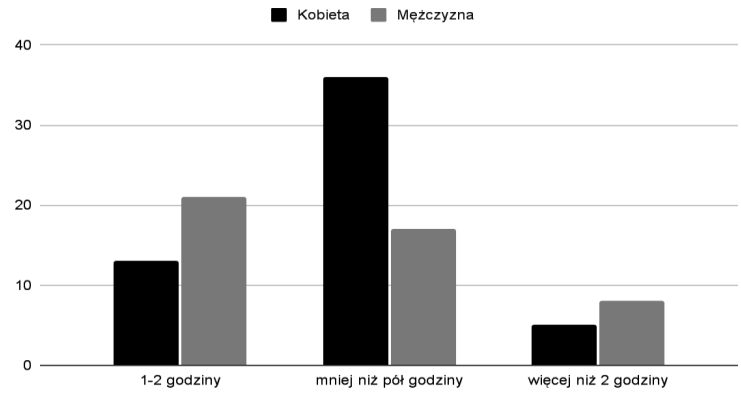
[8] Watson N. F., Badr M. S., Belenky G., Bliwise D. L., Buxton O. M., Buysse D., Tasali E. (2015), Joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and sleep research society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: Methodology and discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(08), 931–952.



Rysunek 17. Ilość godzin przeznaczonych na sen

Źródło: opracowanie własne.

przeznacza na to więcej niż 2 godziny. Taka sytuacja może być spowodowana brakiem czasu. Wyniki te podkreślają, jak ważne jest planowanie czasu, aby znaleźć przynajmniej godzinę dziennie na aktywność fizyczną, co mogłoby znacząco poprawić zdrowie i samopoczucie studentów (Rysunek 18).



Rysunek 18. Ile czasu przeznaczonego na aktywność fizyczną

Źródło: opracowanie własne.

Podsumowanie

Wyniki badania wykazały, że przede wszystkim studenci Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie zwracają dużą uwagę na ilość snu. Większość respondentów spełnia zalecenia dotyczące odpowiedniej ilości odpoczynku. Jest to istotne, ponieważ regularny i odpowiedni sen jest kluczowy dla regeneracji organizmu oraz utrzymania dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego.

Studenci umieją godzić studia z pracą zawodową, gdyż 82% badanych potrafi to osiągnąć mimo napotykanych trudności. Może to wynikać z faktu, że wielu studentów korzysta z narzędzi do planowania czasu. 38% respondentów używa elektronicznych wersji kalendarzy, które mogą być zsynchronizowane z innymi urządzeniami i ułatwiają zarządzanie zadaniami, a 24% preferuje tradycyjne kalendarze papierowe, które również są skutecznym narzędziem organizacyjnym.

Niekorzystnie prezentuje się aktywność fizyczna wśród respondentów. Ponad połowa badanych (53%) nie przeznacza na nią nawet pół godziny dziennie, co jest zaleceniem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, ang. *World Health Organization*). Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla utrzymania zdrowia fizycznego oraz psychicznego. Zwiększenie czasu poświęcanego na aktywność fizyczną mogłoby znacząco poprawić samopoczucie i ogólny stan zdrowia studentów.

Czas wolny, studenci wykorzystują go według własnych potrzeb, co wydaje się im służyć. Każdy respondent ma co najmniej 1-2 godziny wolnego czasu dziennie, co jest bardzo dobrym wynikiem. Większość respondentów spędza ten czas z rodziną i znajomymi, co dodatkowo podnosi wartość ich czasu wolnego, wspiera relacje interpersonalne i pozytywnie wpływa na ich samopoczucie.

Wyniki badania potwierdziły tylko część zakładanej hipotezy, ukazują one istotne aspekty zarządzania czasem wśród studentów, wskazując na obszary wymagające poprawy, takie jak aktywność fizyczna oraz na pozytywne praktyki, takie jak dbałość o sen i umiejętność łączenia pracy z nauką.

Bibliografia

Becker S. P., Jarrett M. A., Luebbe A. M., Garner A. A., Burns G. L., Kofler M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: Sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health*, 4(2), 174–181.

Hardy L. (2003). Helping students de-stress. *Education Digest*, *68*(9), 10-17.

Hershner S. D. (2020). Sleep and academic performance: Measuring the impact of sleep. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 33, 51–56.

Lachenicht, L, (1992). Procrastination. Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of Natal, South Africa.

Lay C. H., Schouwenburg H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 647-662.

Van der Meer J., Jansen E., Torenbeek M. (2010). It's almost a mindset that teachers need to change: First-year students' need to be inducted into time management. *Studies in Higher Education*, 35, 777-791.

Watson N. F., Badr M. S., Belenky G., Bliwise D. L., Buxton O. M., Buysse D., . . . Tasali E. (2015). Joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and sleep research society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: Methodology and discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(08), 931–952.

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.

Yanik P., Yan Y., Kaul S., Ferguson C. (2016, June). *Sources of anxiety among engineering students: Assessment and mitigation*. Paper Presented at 2016 ASEE Annual Conference & Exposition, New Orleans, Louisiana.

Time management for students

Abstract: Time management is critical for students balancing multiple commitments. Effective management can increase productivity, improve grades, and reduce stress. Students who struggle with this often do so due to a lack of self-regulation and organization. Poor time management can lead to procrastination, sleep disturbances, and increased stress, negatively impacting mental and physical health. Regular sleep hygiene and physical activity, such as at least 30 minutes a day, are essential for well-being and mental health. The article analyzes student time management by means of a survey conducted among 100 students of the Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego in Ciechanów. The results show that students who use structured time management techniques are less overloaded, use their leisure time efficiently, have a well-regulated sleep schedule, and prioritize physical activity. Students of the Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego in Ciechanów treat sleep as a priority and most of them meet the recommended rest standards. They strike a good balance between work and study, and 82% of them do it successfully, often using time management tools. Only 47% engage in daily physical activity, which needs improvement. Students make good use of their free time, spending it with family and friends, and have at least 1-2 hours of free time per day.

Keywords: time management, procrastination