DIN EN ISO 21802:2021-11 (D)

Technische Hilfen - Leitfaden zur kognitiven Zugänglichkeit - Tägliches Zeitmanagement (ISO 21802:2019); Deutsche Fassung EN ISO 21802:2021

Inhalt

Seite

Europäisches Vorwort ... 3

Vorwort ... 4

Einleitung ... 5

1 Anwendungsbereich ... 7

2 Normative Verweisungen ... 7

3 Begriffe ... 7

4 Tägliches Zeitmanagement ... 9
4.1 Allgemeines ... 9
4.2 Zeitbewusstsein ... 11
4.2.1 Bewusstsein über das Verstreichen von Zeit ... 11
4.3 Orientierung an der Zeit ... 13
4.3.1 Orientierung an der Zeit, um zu erkennen, wann Aktivitäten oder Ereignisse stattfinden ... 13
4.3.2 Kenntnis über die Zeit am Tag und in der Nacht ... 16
4.4 Zeitmanagement ... 17
4.4.1 Abschätzen der für Aktivitäten benötigten Zeit ... 17
4.4.2 Strukturierung der täglichen Routinen ... 19
4.4.3 Planen, wann etwas zu tun ist ... 20
4.4.4 Zeitplanung und -management zum Ausführen mehrerer Aufgaben ... 21
4.5 Anpassung an Zeitanforderungen ... 22
4.5.1 Anpassung an die Zeit ... 22

Anhang A (informativ) Verschiedene Beispiele für die Gestaltung von Merkmalen ... 23

Anhang B (informativ) Begründungen ... 27

Literaturhinweise ... 29