

Mihin käytät aikasi?

Tarkastele omaa ajan käyttöäsi kellotaulun avulla. Merkitse kellotaulukaavioon totuudenmukaisesti, miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana pakollisten tehtävien ja vapaasti valittavien toimintojen kesken.

Miten paljon sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat itse päättää? Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot rytmittyvät? Miten nuket? Miten syöt? Miten huolehdit itsestäsi?

Piirrä tähän tauluun, miten käytät aikasi.

