

AJANHALLINTA

Tämän taulukon avulla pystyt hahmottamaan paremmin, kuinka monta tuntia sinulla menee erilaisten asioiden tekemiseen yleensä päivisin.

Väritä palkki sen mukaan, montako tuntia käytät eri asioiden tekemiseen.

Tunnit	Olen töissä tai opiskelen	Laitan ruokaa tai teen muita kotitöitä	Käyn ostoksilla tai asioilla	Harrastan liikuntaa tai ulkoilen	Tapaan ystäviä tai harrastan jotain	Katson tv:tä, luen kirjaa tai olen netissä	Jotain muuta, mitä?	Jotain muuta, mitä?
12								
11								
10								
9								
8								
7								
6								
5								
4								
3								
2								
1								

