

LIITE 11. MIHIN KÄYTÄN AIKAANI?

Havainnoi yhden viikon ajan omaa arkeasi, millaisiin asioihin ja mihin käytät aikaasi. Lomakkeeseen on tehty jaottelua: median käyttö, harrastukset, kotityöt, opiskelu/työaika, ihmissuhteet, nukkuminen ja lepo sekä muut asiat.

Listaa lomakkeeseen lyhyesti iltaisin oma arviosi, mihin aikaasi kuuluu ja tarvittaessa laita ylös omia havaintoja. Apunasi on seuraavia apukysymyksiä:

- Vastaako oma ajankäyttösi sitä, mitä pidät itse tärkeänä ja mitä haluat omassa arjessasi olevan?
- Puuttuuko arjestasi jotain? Mitä?
- Viekö jokin asia liikaa aikaasi?
- Mistä asioista nautit kaikkein eniten arjessasi?
- Mistä et luopuisi omassa arjessasi?
- Onko ajankäyttösi tasapainossa?
- Haluaisitko muuttaa ajankäyttöäsi arjessa? Jos haluat, minkä pienen asian voisit sieltä jo nyt muuttaa?



Päivämäärä	Median käyttö	Kotityöt	Harrastukset	Opiskelu tai työ	Ihmissuhteet	Nukkuminen ja lepo	Muut asiat

Omia havaintoja ja pohdintoja ajankäytöstä:

-
-
-
-
-
-
-
-
-