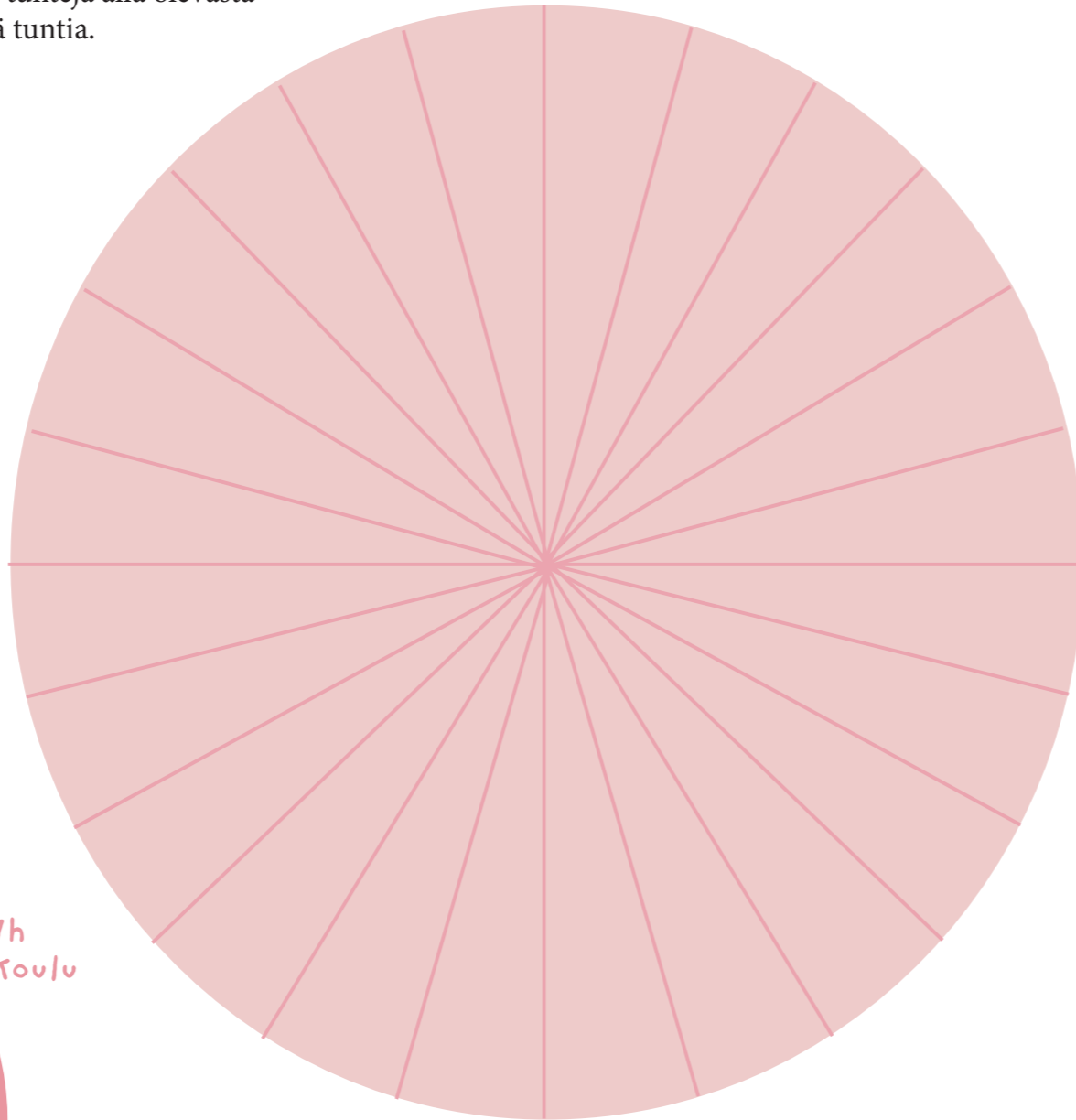
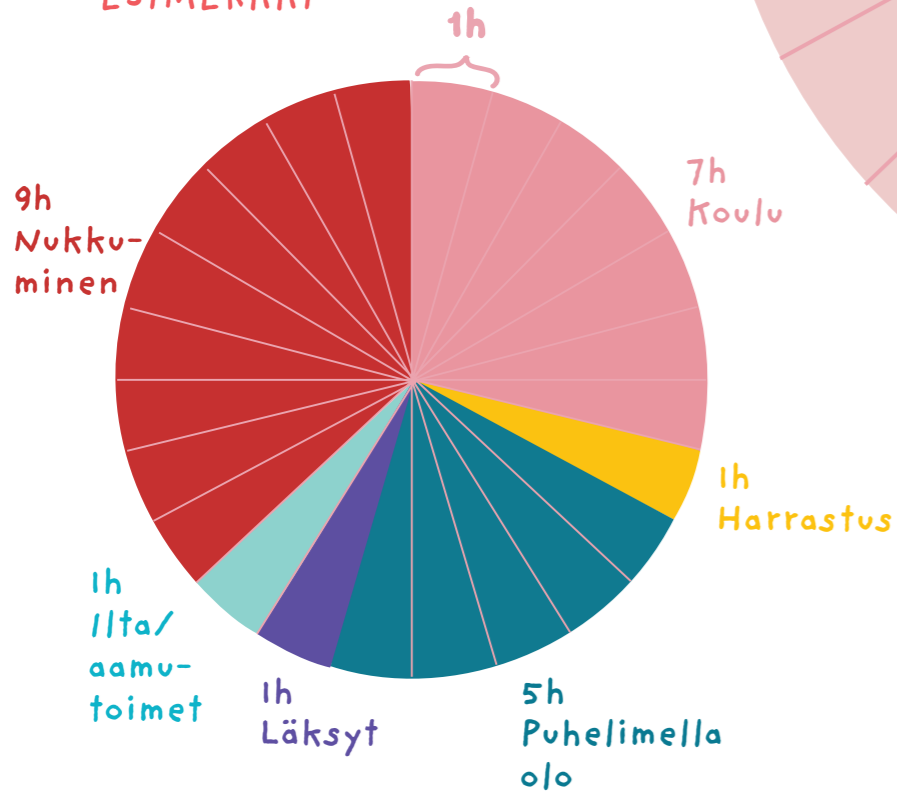


AJANKÄYTTÖPIIRAKKA

Mieti tavallista arkipäivääsi. Kirjoita laatikkoon, minkä verran aikaa arvioit käyttäväsi kuhunkin osa-alueeseen. Väritä sitten eri väreillä tai merkitse valituilla numeroilla käytetty määrä tunteja alla olevasta ympyrästä. Yksi piirakan viipale vastaa aina yhtä tuntia.



ESIMERKKI



Päiväni ajankäyttö:
(valitse väri tai numero kullekin osa-alueelle ja kirjoita se edessä olevaan ruutuun)

- Koulu/työ ____h
- Harrastus ____h
- Ystävien tapaaminen ____h
- Perheen kanssa olo ____h
- Läksyt ____h
- Kotityöt ____h
- Puhelimella olo ____h
- Tv:n katsominen ____h
- Tietokoneella pelaaminen ____h
- Nukkuminen ____h
- Aamu/iltatoimet ____h
- Muu, mikä? ____h
- _____ h
- _____ h

Mille tahdon tulevaisuudessa enemmän aikaa? _____

Miten tämä voisi olla mahdollista? _____