

# AJANHALLINTA

# LISTAA 5 ASIAA, JOIHIN KÄYTÄT AIKAASI YHDEN VRK AIKANA

ARVIOI KUINKA MONTA TUNTIA  
KÄYTÄT AIKAA KUHUNKIN ASIAAN

# AJANKÄYTÖN TASAPAINO:

8 TUNTIA HYVÄÄ LEPOA

8 TUNTIA HYVÄÄ OPISKELUA

8 TUNTIA HYVÄÄ VAPAA-AIKAA

- 
- POHDI KÄYTÄTKÖ AIKAASI NIIN KUIN HALUAISIT
  - ONKO AJANKÄYTTÖSI TASAPAINOSSA?
  - MITÄ MUUTOKSIA VOISIT TEHDÄ AJANKÄYTTÖÖSI?

# LAADI ITSELLESI KOEVIIKON LUKUJÄRJESTYS

- KOKEET
- OPPITUNNIT
- KOKEISIIN LUKEMINEN
- UNI
- HARRASTUKSET
- RUOKAILU