

Ajankäyttöni

Merkitse jokaiseen laatikkoon, kuinka paljon aikaa käytät vuorokaudessa kyseiseen asiaan tai tekemiseen. Voit arvioida erikseen arjen ja viikonlopun. Ole rehellinen itsellesi. Voit katsoa ruutuaikaa puhelimestasi, jos käytät ruutuaajan seurantaa.

Koulu ja läksyt

Ruutuaika

Liikunta ja ulkoilu

Ystävät ja perhe

Uni

Lepo ja rentoutuminen

Pohdi, ovatko osiot tasapainossa ja vastaavatko ne ikäistesi suosituksia. **Mitä asioita asioita sinun olisi hyvä lisätä?**

Mieti yksi konkreettinen teko, jolla voisit vaikuttaa myönteisesti kyseisen asian lisäämiseen elämässäsi. Keskustele lopuksi parisi kanssa ja kerro hänelle, minkä muutoksen aiot tehdä.

