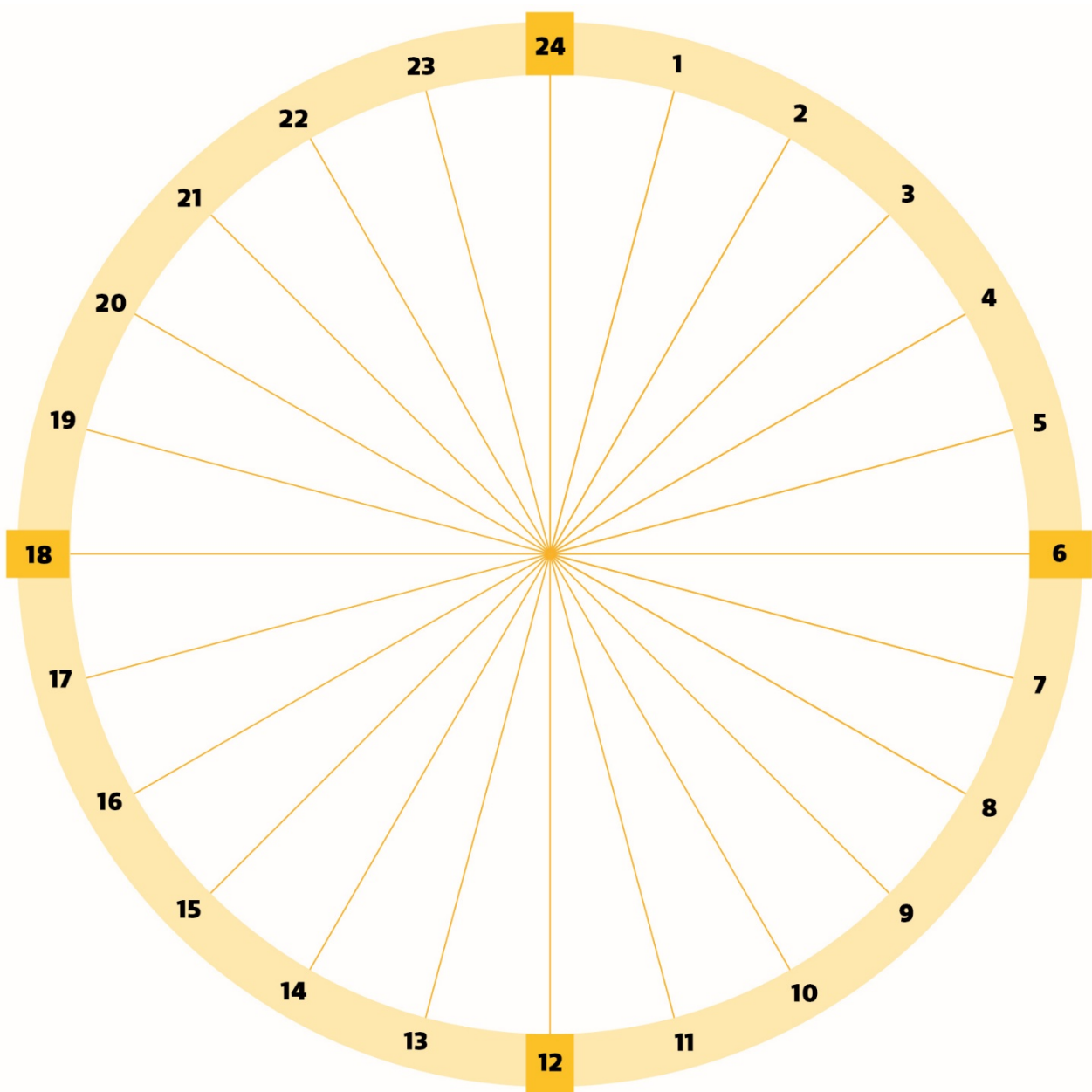


1. Kellotaulu

A. Tarkastele omaa ajan käyttöäsi kellotaulun avulla. Voit piirtää kellotaulun erilliselle paperille. Merkitse sitten kellotaulukaavioon totuudenmukaisesti, miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana pakollisten tehtävien ja vapaasti valittavien toimintojen kesken.

- Miten paljon sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat itse päättää?
- Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot rytmittyvät?
- Miten nuket? Miten syöt? Miten huolehdit itsestäsi?



B. Piirrä seuraavaksi itsellesi ihannekellotaulu, joka kuvaa toivomustesi mukaista ajankäyttöä. Muista jättää riittävästi tilaa loppoajalle, jolloin voit vain olla. Tarvitsemme kaikki sellaista aikaa arjessamme.

