



Ajankäyttösuunnitelma

Tunnit	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

Muistathan olla sängyssä viimeistään klo 22. Tarvitset yöunta vähintään 8-9 tuntia vuorokaudessa.