



Harjoitus: Ajankäyttö

Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma

Tavoite:

Hahmotat paremmin omaa ajankäyttöäsi, ja löydät siihen tasapainon.

Ohje:

Voit tehdä tämän tehtävän joko piirtäen vihkoosi tai kirjoittaen vastaukset alta löytyviin ruutuihin.





Piirrä yllä olevan kuvan mukainen kuva omasta ajankäytöstäsi.

Pohdi, miten ajankäyttö jakaantuu eri asioiden välillä sinulle tyypillisenä päivänä. Voit myös kirjoittaa vastauksesi.

Pohdi, oletko tyytyväinen ajankäyttöösi.

Millainen olisi sinulle sopiva tasapaino muun muassa riittävän levon, mielekkäiden aktiviteettien, ihmissuhteiden, opiskelun ja arjen askareiden välillä?