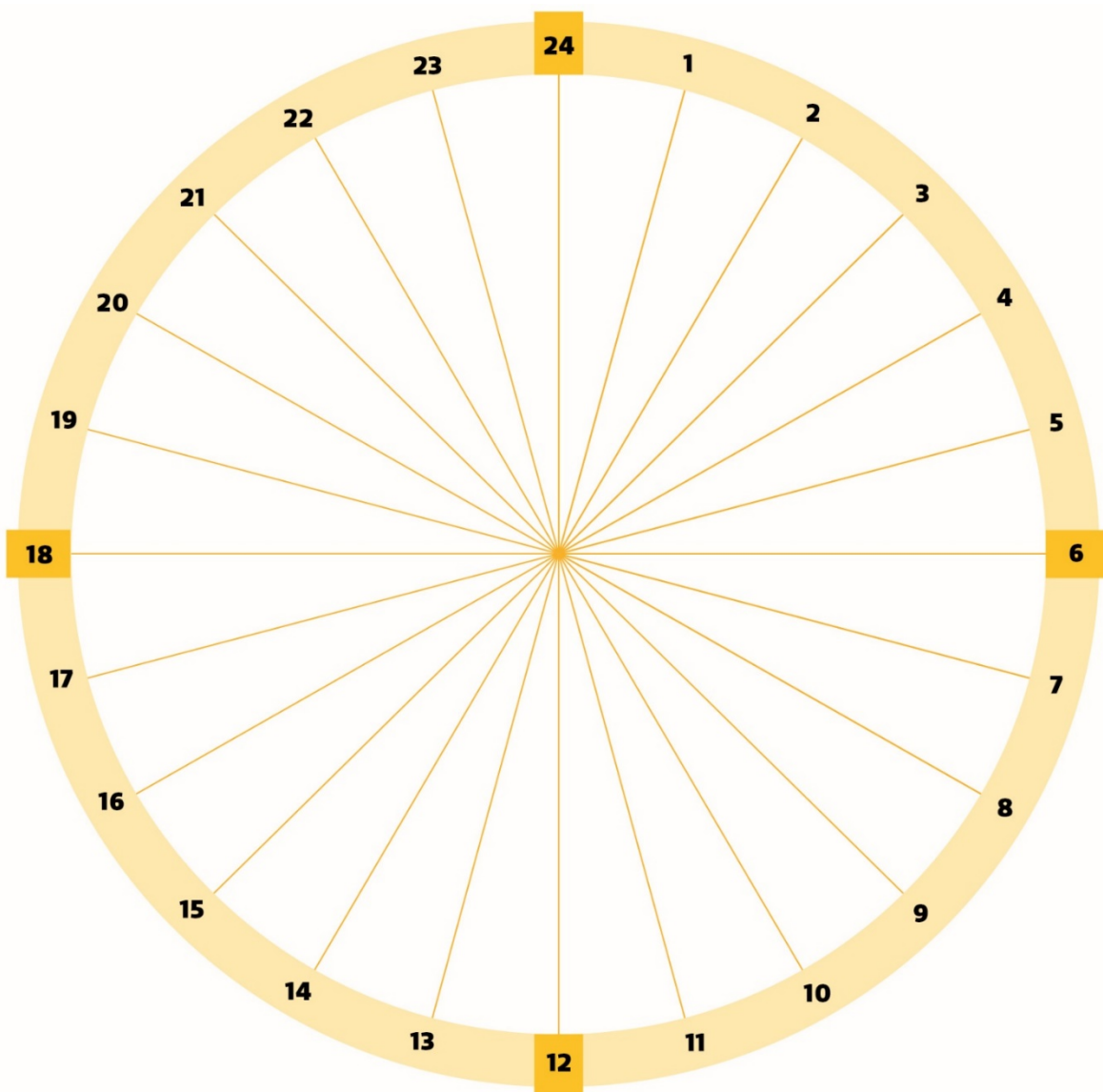


ÖVNING: KLOCKTAVLA

1. HA KOLL PÅ DIN TIDSANVÄNDNING MED HJÄLP AV KLOCKTAVLAN.

Du kan rita klocktavlan på ett skilt papper. Sedan kan du märka in i klocktavlan hur din tid delas inom ett dygn. Hur delas din tid i dygnet med obligatoriska uppgifter och fritt valbara aktiviteter? Tänk på följande saker:

- Hur mycket tid har du, som du kan självbestämma över?
- Hur delar du upp obligatoriska och frivilliga aktiviteter?
- Hur sover du? Hur äter du? Hur tar du hand om dig själv?



2. RITA ÅT DIG SJÄLV EN 24 TIMMARS IDEAL KLOCKTAVLA, SOM BESKRIVER HUR DU HELST SKULLE ANVÄNDA DIN TID.

Kom ihåg att lämna tillräckligt mycket tid för att vara bara, vi behöver alla sådan tid i vår vardag.

