Tiden flyver og vi alle har oplevet ikke at have ”nok tid” på døgnet. Men hvad bruger du egentlig din tid på og hvad får du ud af det? Hvis du brugte tiden anderledes, hvad kunne du SÅ få ud af det?

Nedenstående skema har til formål at gøre dit tidsforbrug mere synligt for dig og vil kunne hjælpe dig med at foretage nødvendige ændringer, så du får mere ud af den tid, der er i døgnet.

Der er 168 timer på en uge. Skriv alle aktiviteter ind i den første kolonner og notér hvor meget tid du samlet har brugt på denne aktivitet. Der står nogle eksempler i forvejen, som kan anvendes eller tilpasses til netop dit forbug.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aktivitet** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag**  | **Lørdag** | **Søndag** | **I alt** |
| **Søvn***(9 t for unge pr. nat)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Madlavning** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Spisning** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Skole** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Arbejde** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Lektier** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bad** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Handle ind** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Shoppe** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Rengøring** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sms’er** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Snapchat** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Facebook** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Instagram** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Youtube** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **TV** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Computer** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Playstation el. lign.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Familiesamvær***(Uden sociale medier)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sammen med venner***(Uden sociale medier)* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Hobby?** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **I alt** |  |  |  |  |  |  |  |  |