

TIDSBRUKOVERSIKT

Ta for deg en typisk uke. Tenk over hvor mye tid du bruker på å sove, spise, være på skolen og så videre og fyll det inn i skjemaet under. Eksempel: Sover du i gjennomsnitt 8 timer hver natt, tilsvarer det 56 timer på en uke (8t x 7 døgn)

Tips: Les igjennom listen med aktiviteter nedenfor før du begynner å fylle den ut.

Timer	Aktivitet	
	Søvn	Primære behov
	Stå opp/legge seg	
	Måltider	
	Tid på skolen	Studier
	Transport til/ fra skole	
	Lekser/ egenstudier	
	Prøveforberedelser / innleveringer	
	Streaming (YouTube, Netflix etc.)	
	Sosiale medier	Fritid
	Gaming	
	Annen internettbruk	
	Være med venner	
	Trening	Jobb
	Andre fritidsaktiviteter	
	Jobb/ deltidsjobb	
	Annet:	
	Annet:	
	Sum timer (må være 168)	