

Kartlägg din tid med en tidstårta

24 H

Vad spenderar du tiden på?

Gör så här:

1. Välj ett typiskt dygn då du kan mäta vad du gör.
2. Skriv ner allt du gör under dygnet samt hur lång tid du ägnar dig åt varje aktivitet, exempelvis:
 - sömn
 - studier
 - arbete
 - hushållssysslor
 - mat
 - resor
 - socialt umgänge
3. Fördela dina 24 timmar i form av tårtbitar som representerar de aktiviteter du lagt din tid på. Tårtbitens storlek motsvarar tiden.
4. Glöm inte att reflektera över ditt resultat.

