



Tööleht: KUIDAS KASUTAN AEGA?

Tööleht aitab Sul mõtestada oma tegevusi ja aega paremini planeerida.

Kirjuta ajakasutuskellale, kuidas tegelikult jaotub aeg Sinu erinevate tegevuste vahel.

Kirjuta lahtritesse oma igapäevaseid tegevusi – magamine, liikumine, õppimine, töötamine, pereliikme kohustuste täitmine, sõpradega suhtlemine, hobidega tegelemine jne.

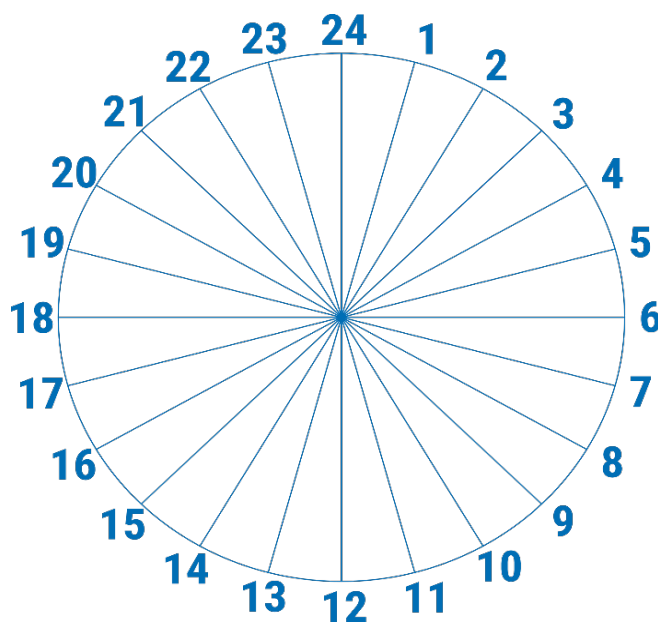
Märgi ajarattale, mitu tundi Sul tavaliselt ööpäevas igale märgitud tegevusele kulub.

Kasuta tegevuste märkimisel lahtriga sama värvi markerit. ¹

Märgi ära tegevustele kuluv tundide arv, mitte kellaaeg!



Mida märkasid seoses oma ajakasutusega?



¹ Adobe Acrobat Pro ja Acrobat Readeri programmides markeri värvi valimiseks aktiveeri markeri tööriist, paremklikuga avanevas menüüs tee linnuke *Show Properties Bar* käsu ette. Avanenud valikaknas saad muuta markeri värvi ja läbipaistvust.

Mille jaoks jätkub sul aega soovitud vähem?

Millised on Sinu peamised ajaraiskajad? Kuidas saad neid vältida või vähendada?

I Ajaraiskaja	Miks ma sellele aega kulutan?
Kuidas sellest ajaraiskajast vabaneda või selle mõju vähendada?	
II Ajaraiskaja	Miks ma sellele aega kulutan?
Kuidas sellest ajaraiskajast vabaneda või selle mõju vähendada?	

III Ajaraiskaja	Miks ma sellele aega kulutan?
Kuidas sellest ajaraiskajast vabaneda või selle mõju vähendada?	

Märgi ajarattale, kuidas tahaksid oma aega kasutada.

