|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Klo** | **MA** | **TI** | **KE** | **TO** | **PE** | **LA** | **SU** |
| **0-1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **1-2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3-4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4-5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5-6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7-8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8-9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9-10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10-11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11-12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12-13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13-14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14-15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15-16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16-17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17-18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19-20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20-21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21-22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22-23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23-24** |  |  |  |  |  |  |  |

*Ajankäytönseuranta: seuraa viikon ajan omaa ajankäyttöäsi. Voit käyttää oheista 24/7-kalenteripohjaa tähän. Kirjaa noin 1 h tarkkuudella mihin aikasi menee. Erota ajankäyttökalenterissa ainakin opiskelu, ansiotyö, lepo / rentoutuminen sekä uni. Laske lopuksi yhteen paljon käytin aikaa päivässä keskimäärin opiskeluun, lepoon / rentoutumiseen ja uneen.*