

AJANKÄYTTÖYMPYRÄ

Mieti, mihin käytät aikasi?

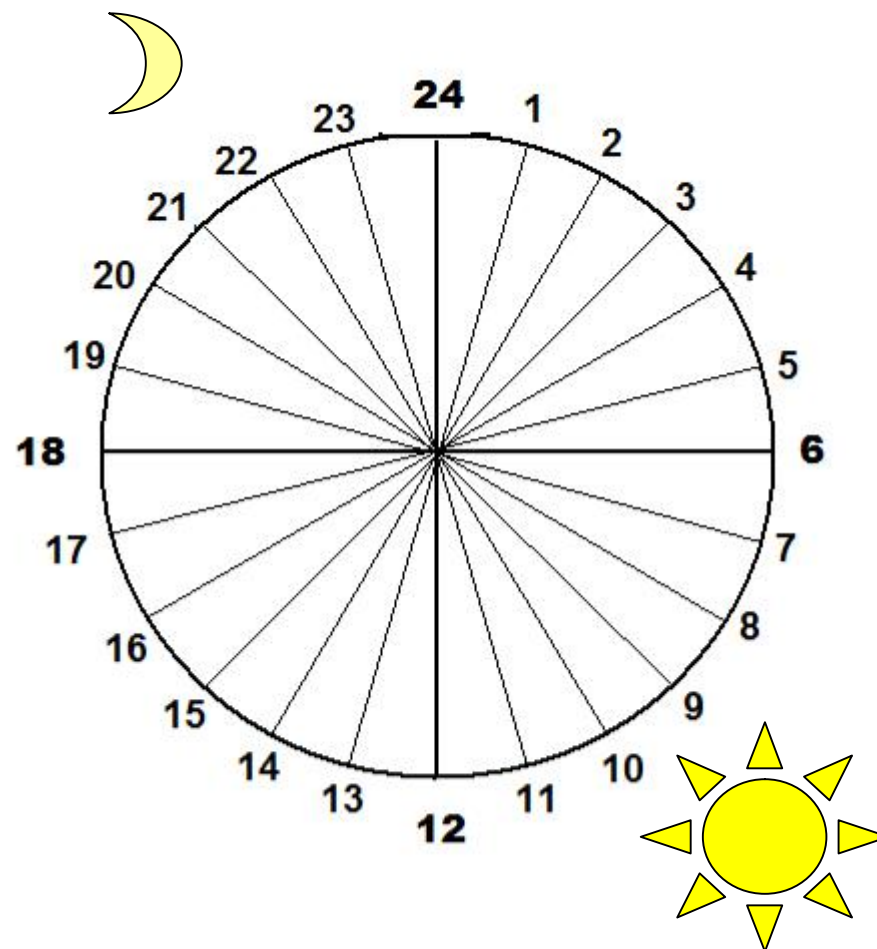
Tämän ympyrän tarkoitus on kuvata tavallista arkivuorokauttasi.

Väritä eri toimintoihin käyttämäsi aika omilla väreillään.

Mihin aikaan vuorokautta toiminnot sijoittuvat?

Voit täydentää väritystä kirjoittamalla tai kuvilla.

- ◆ Nukkuminen: yönet ja päivätorkut
- ◆ Ruokailu: vuorokauden aikana syödyt ateriat ja välipalat
- ◆ Koulutyö: koulussa vietetty aika, läksyjien teko ja koulumatkat
- ◆ Itsestä huolehtiminen: esim. kotityöt, peseytyminen, pukeutuminen, ulkonäöstä huolehtiminen ja vaikkapa meikkaaminen ja hiusten laittaminen
- ◆ Vapaa-ajan liikunta: kaikki harrastusliikunta tai muu liikunnallinen ajankäyttö
- ◆ Muut harrastukset: esim. partio, musiikki, taide, lukeminen
- ◆ TV ja tietokone: kaikki TV:n, tietokoneen ja vastaavien laitteiden parissa vietetty aika
- ◆ merkitse ruutuun, millä värillä kuvaat kutakin toimintoa



Lehtinen ja lisätietoa saatavissa internetistä: info.stakes.fi/kouluterveyskysely >
Tulosten hyödyntäminen > Tulosten hyödyntäminen pääkaupunkiseudulla

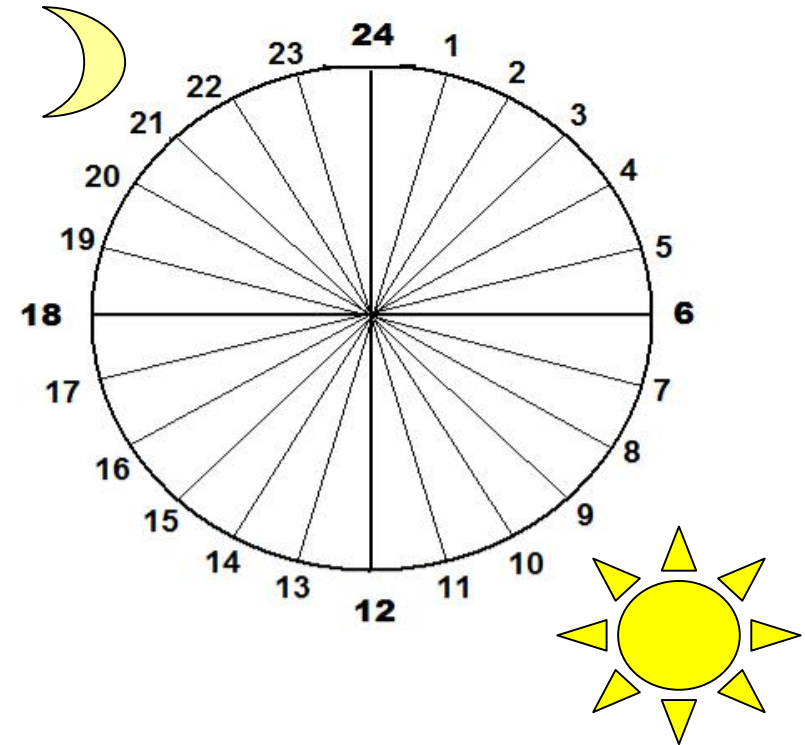
Pääkaupunkiseudun kouluterveyskyselytyöryhmä

Taitto ja ulkoasu: Astrid Pawlowitzki 2008

Yhteistyössä
Espoon kaupunki
Helsingin kaupunki
Kauniaisten kaupunki
Vantaan kaupunki



AJANKÄYTTÖYMPYRÄ



Ajankäyttöympyrän tavoitteena on toimia lapsen tai nuoren arkirytmijä koskevan keskustelun pohjana. Sen avulla voi konkretisoida erilaisiin arkielämän toimintoihin käytettyä aikaa ja sijoittumista vuorokauteen ja esimerkiksi levon riittävyttä.

Ajankäyttöympyrän toimivuutta on testattu pienryhmissä ja yksilötapaamisissa