**Gradutakuu: Oman ajankäytön seuranta**

Kirjaa taulukkoon omaa ajankäyttöäsi tästä päivästä alkaen. Merkitse ainakin nukkuminen, gradun tekeminen, muu työnteko, opiskelu ja vapaa-ajan mukavat tekemiset. Jätä aikaa siis myös vapaa-ajalle. Kirjaa paperin kääntöpuolelle huomioita ajankäytöstäsi. Halutessasi voit myös kirjata paperin toiselle puolelle päivittäisiä tuntemuksia. Miten tyytyväinen tai tyytymätön olit päivääsi? Milloin olit tyytyväinen itseesi? Mitkä asiat lisäsivät hyvinvointiasi?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18–19** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19–20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20–21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21–22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22–23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23–24** |  |  |  |  |  |  |  |

Muokattu Helsingin yliopiston opintopsykologien lomakkeesta

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18–19** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19–20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20–21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21–22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22–23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23–24** |  |  |  |  |  |  |  |