



Schema 1: Vad gör jag under en vecka?

Fyll i detta schema varje kväll under en vecka, så att du får en detaljerad bild av hur du använder din tid. Fyll i vad du faktiskt gjorde – inte vad du hade tänkt göra. Använd egna förkortningar, färger eller ”koder”.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
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							
24-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							

Summera veckan genom att fylla i *Självanalys – balans i livet?* på nästa sida.



Självanalys – balans i livet

Svara på frågorna/fyll i, utifrån vad du skrivit i Schema 1 på förra sidan.

Studier & arbete	Räkna all tid som gäller studier, t ex föreläsningar, självstudier, kopiering, söka/låna litteratur osv. _____ timmar	När fungerade studierna bra, halvbra eller dåligt – och varför?	Annat om studier:	Om du arbetar, hur många timmar blev det denna vecka: _____ timmar	Kommentar:
Hälsa	Räkna antalet timmar du sov, åt och motionerade. _____ timmar	Har du sovit tillräckligt? Ja Nej Har du varit fysiskt aktiv? Ja Nej	Har du ätit regelbundet? Ja Nej Äter du näringsrik mat? Ja Nej	Vad gör du för att koppla av och mår bra? Hur ofta?	Kommentar:
Familj & relationer	Räkna antal timmar för sociala relationer (umgänge) och aktiviteter (fester). _____ timmar	Har du haft lagom mycket tid för dina sociala relationer? Ja Nej	Har dina sociala relationer påverkat dina studier negativt? Ja Nej	Annat om din familj & relationer:	Kommentar:
Hem & fritid	Räkna tiden du använde för hobby och hushållsarbete. _____ timmar	Hur många timmar har du ägnat åt skärmaktiviteter, som spel, serier och sociala medier: _____ timmar	Annat du gjort på din fritid:	Räkna tiden du lagt på hushållsarbete, som att städa, laga mat osv: _____ timmar	Kommentar: