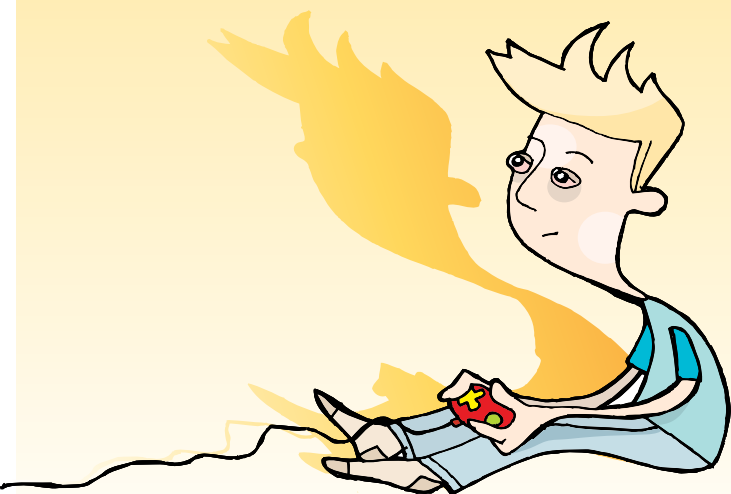


Nuoren ajankäytön viikkokalenteri

Nimi

Tarkkaile viikon ajan
kuinka paljon aikaa nuori
viettää päivässä (tunteina):

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
nukkuen							
koulussa							
harrastuksissa							
läksyjen parissa							
leväten							
kotitöitä tehden							
TV:n ääressä							
tietokoneella							
yksin							
kavereitten kanssa							
vanhemman kanssa							
sisarusten kanssa							
sukulaisten tai muiden aikuisten kanssa							



Tehtävä seuraavalle viikolle:

Oletko tyytyväinen saamiisi tuloksiin nuoren viikoittaisesta ajankäytöstä?

Mitä haluaisit muuttaa?

Ota asia puheeksi nuoren kanssa ja tehkää suunnitelma muutoksen toteuttamiseksi.