

Don't become S.T.U.P.I.D.

Grundmodul
Elevark 2

Opgave:

Du kender det sikkert: Det kan være svært at nå det hele og prioritere sin tid i en travl hverdag, hvor der både skal være tid til skole, venner, familie, afslapning og ikke mindst søvn. Flere nyere undersøgelser af unges trivsel i Danmark, viser desværre en stigning i andelen af unge, der føler sig pressede og stressede.

I skemaet nedenfor skal du udfylde, hvor meget tid du bruger på forskellige aktiviteter i hverdagen. Start med kolonnen "Nuværende timefordeling", skriv det antal timer du bruger på aktiviteterne i løbet af et typisk døgn. Du kan tilføje ekstra aktiviteter, hvis der er nogle, der mangler. Hvordan ser din timefordeling ud? Får du sovet nok? Bruger du tid på de ting, der er vigtige for dig?

Du skal nu udfylde kolonnen "Ny timefordeling", hvor du skal finde tid til en tilstrækkelig nattesøvn (se anbefalingerne fra National sleep foundation). Målet er, at du får skabt dig et overblik over dit tidsforbrug på forskellige dagligdags aktiviteter og finder frem til dine prioriteringer.

Aktivitet	Nuværende timefordeling	Ny timefordeling
Søvn		
Skole		
Venner/veninder		
Sociale arrangementer		
Sociale medier		
Computerspil		
Fjernsyn/streaming		
Sport/fritidsaktivitet		

Lektier /eksamenslæsning		
Transport		
I ALT	24 timer	24 timer