

AKTIIVISUUS ARJESSANI: Kirjaa alla oleviin taulukkoihin **KAIKKI** keskimääräisen työ- ja vapaapäivän aikaiset tekemisesi. Kauanko niihin kuluu aikaa? Minkälainen on aktiivisuutesi taso niiden aikana: toteutatko askareet **maaten, istuen, seisten, kävellen, juosten, muulla tavalla (miten?)**?

KESKIMÄÄRÄINEN TYÖPÄIVÄ	KESTO	AKTIIVISUUDEN TAPA
HERÄÄMINEN kello: _____ Miten nukuit? Millainen olosi on heräämisen jälkeen?	Yöunen kesto:	-
AAMU:		
TYÖMATKA:		
TÖISSÄ:		
KOTIMATKA:		
ILTA:		
NUKKUMAAN kello: _____ Miten nukahtaminen sujui?	-	-

KESKIMÄÄRÄINEN VAPAAPÄIVÄ	KESTO	AKTIIVISUUDEN TAPA
HERÄÄMINEN kello: _____ Miten nukuit? Millainen olosi on heräämisen jälkeen?	Yöunen kesto:	-
AAMU:		
PÄIVÄ:		
ILTA:		
NUKKUMAAN kello: _____ Miten nukahtaminen sujui?	-	-

Laske aktiivinen aikasi (=aktiivisuuden tapa muuta kuin istuminen tai makaaminen) yhteen: TYÖPÄIVÄ: _____ VAPAAPÄIVÄ: _____

Mitä ajattelet aktiivisuudesta arjessasi tällä hetkellä? _____

Mitä opit omasta aktiivisuudestasi tehtävän avulla? _____