



## Tid: Et par indledende ord.

Er du egentlig klar over hvor mange timer der er på en uge? Faktisk 168 timer. I snit sover vi de 56 timer, og det vil sige, at der er 112 vågne timer tilbage. Hvordan bruger du de timer?

Du har nu valgt at gå i gang med en adgangsgivende eksamen. Har du overvejet hvad det indebærer at have et arbejde, som kræver daglig forberedelse udover de timer, som tilbringes i skolen? Du skal regne med en arbejdsuge på mindst 40 timer, og for at få tid til venner, sport, fornøjelser og evt. arbejde, vil du nok opleve at have mindre tid. Mange klager over ikke at have tid, og alligevel når de aldrig noget. Måske fordi en masse tid går til spilde. Du kan gøre dig selv en tjeneste ved hurtigt at komme ind i en gænge med at planlægge din tid, så du får en fornemmelse af selv at bestemme i stedet for at 'manglende tid' styrer dig med evig dårlig samvittighed og stress til følge. Mange elever må foretage prioriteringer i løbet af det første år i ungdomsuddannelsen, fordi de opdager, at de ikke kan nå alt det, som de gerne ville. Er man indstillet på at gennemføre ungdomsuddannelsen, bør man mene, at den har første prioritet og give det den tid, som er nødvendig. Det betyder ikke, at der ikke er tid til andet, for det er der netop, hvis man oparbejder gode studievaner og planlægger sin tid. At lære at styre sin tid og sig selv i løbet af gymnasiet er noget af det bedste at bringe med sig ud i livet.

For at få et overblik over hvad du bruger din tid skal du først svare på et spørgeskema og dernæst i løbet af den flg. uge lave en oversigt over, hvad tiden går med.

Her er først et spørgeskema. Lav et skøn over hvor mange timer du tror du bruger på de forskellige aktiviteter. Det skal ikke afleveres men bruges til din egen oplysning.

<b>Aktivitet</b>	<b>Estimeret timeforbrug pr.uge</b>	<b>Reelt timeforbrug pr.uge (udfyldes senere)</b>
Skole		
Lektier		
Tv		
Sport		
Hobby (computerspil, musik, frimærker mm.)		
Erhvervsarbejde		
Være sammen med venner/tale med venner i tlf.		
Fester		
Tur i byen		
Sove		
Personlig hygiejne/tage tøj på		
Tilberede mad/spise		
Slappe af/lave ingenting		
Transport		
Andet (skriv hvad)		