

Dagbok

Först ska du bli medveten om vad du gör under dagen och hur du använder din tid.

Skriv dagbok över vad du gör under minst 7 dagar. Notera:

- Aktivitet/arbetsuppgift: vad du gjorde
- Tid: ange startoch sluttid eller tidsåtgång direkt
- Om aktiviteten/arbetsuppgiften var planerat eller oplanerat
- Avbrott: om du blev avbruten och i så fall notera orsaken till avbrottet

Notera vad du gör under dygnets alla 24 timmar. Fyll i tabellen kontinuerligt med det du faktiskt gör. Du kan använda egna förkortningar eller "koder" t.ex. L=Lunch och S=Självstudier.

Dag	Aktivitet/arbetsuppgift	Starttid	Sluttid	Tidsåtgång	Planerat	Oplanerat	Orsak till avbrott