

HYVÄPÄIVÄ: VUOROKAUSIYMPYRÄ

Vuorokausiympyrä

Ympyrä kuvaa tavallista vuorokauttasi.
Merkaa siihen päivän tekemiset ja tapahtumat kellonaikoineen.

MERKITSE KELLOON

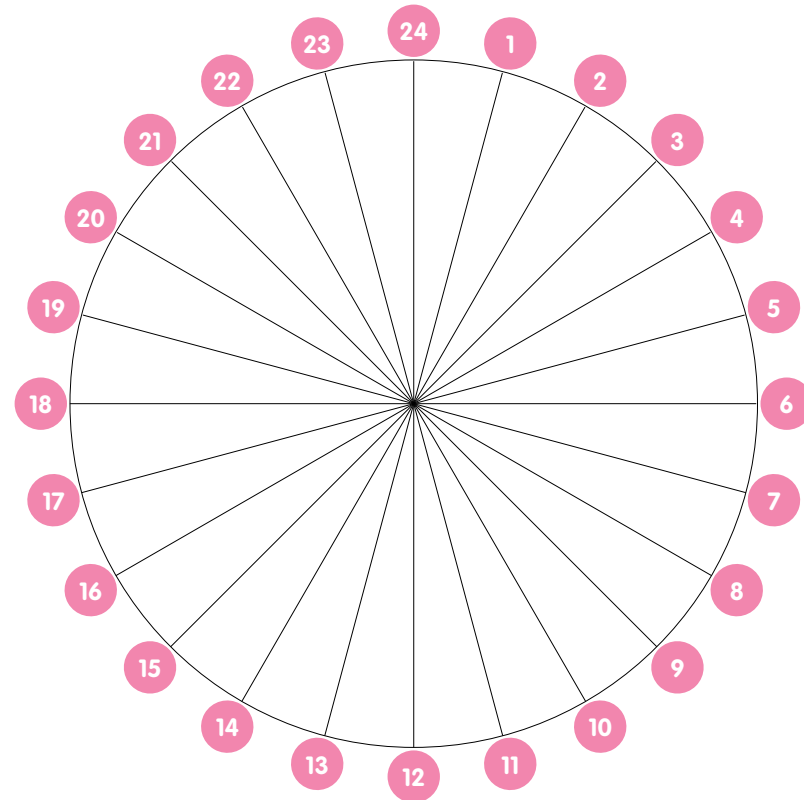
- Ruokailut (ateriat ja välipalat): mitä syöt/juot ja missä?
- Nukkumiset: herääminen aamulla, nukkumaan meno, päivätorkut
- Tekemiset ja tapahtumat: aamu- ja iltatoimet, asioinnit, kotityöt, harrastukset,
- Aika ruudun ääressä: TV, tietokone, pelikonsolit, puhelin, tabletti
- Siirtymiset paikasta toiseen (esim. kotoa kauppaan, pajalle, virastoon, kaverille, kaupungille)

Väritä eri toimintoihin käyttämäsi aika omilla väreillään. Väritä yllä olevan listan ympyrät valitsemillasi väreillä.

Voit myös kirjoittaa kellonaikojen kohdalle mitä teit kunakin ajankohtajana.

Voit myös täydentää esitystäsi kuvilla.

Merkitse myös mitä viikonpäivää kuvasit vuorokausikelloon.



nimi

viikonpäivä