

Aktivitāšu aptaujas lapa (darba dienām)

Lūdzu aizpildat šo instrumentu, katrai ailītē ierakstot, ko jūs attiecīgajā laikā dariet tipiskā darba dienā.

Laiks	Aktivitāte	Aktivitātes veids
4.00-4.30		
4.30-5.00		
5.00-5.30		
5.30-6.00		
6.00-6.30		
6.30-7.00		
7.00-7.30		
7.30-8.00		
8.00-8.30		
8.30-9.00		
9.00-9.30		
9.30-10.00		
10.00-10.30		
10.30-11.00		
11.00-11.30		
11.30-12.00		
12.00-12.30		
12.30-13.00		
13.00-13.30		
13.30-14.00		
14.00-14.30		
14.30-15.00		
15.00-15.30		
15.30-16.00		
16.00-16.30		
16.30-17.00		
17.00- 17.30		

17.30-18.00		
18.00-18.30		
18.30- 19.00		
19.00-19.30		
19.30-20.00		
20.00-20.30		
20.30-21.00		
21.00-21.30		
21.30-22.00		
22.00-22.30		
22.30-23.00		
23.00-23.30		
23.30-00.00		
00.00-00.30		
00.30-01.00		
01.00-01.30		
01.30-02.00		
02.00-02.30		
02.30-03.00		
03.00-03.30		
03.30-04.00		

Kopā:	Stundas
0 - miegs	
1 - pašaprūpe	
2 - produktivitāte	
3 - brīvais laiks	