Tidsdagbok

Om du har svårt med känsla för tid – dvs vad som tar lång och kort tid, vad du hinner på en viss tid etc. är det bra att ”tidsspana”. Dvs att ta tid på hur lång tid olika aktiviteter tar för just dig och på så sätt bygga upp en egen tidsdagbok. Det kan hjälpa dig att få en bättre känsla för tid och när du sedan ska planera din tid har du bättre koll på ungefär hur lång tid dina aktiviteter tar.
Välj de aktiviteter som du behöver ha bättre koll på hur lång tid de tar! Om de är många – börja med några stycken och fyll sedan på när du är klar med dem.

Mät tid för varje aktivitet 3 gånger så du kan få ett medelvärde (använd en klocka eller en mobiltelefon för att mäta tiden). Samma aktivitet kan ta olika lång tid beroende på olika faktorer. Reflektera över om det tar längre eller kortare tid än sist och i så fall varför? (om det t.ex. gäller att gå och handla kan det ta längre tid om det är mycket folk i affären eller om du inte hittade det du skulle ha och snabbare om det var lite folk och du följde en inköpslista).

Aktivitet	Tid	Tid	Tid	Medel:

SKÖVDE KOMMUN, Kontaktcenter
Telefon: 0500 - 49 80 00 E-post: arbetsterapeut.sso@skovde.se Webbplats: www.skovde.se/socialt-stod/kognitivtvardagsstod/