

## AJAKASUTUSE UURING 2019–2020 PÄEVIKUD

Täitja (nimi) \_\_\_\_\_

(vanus) \_\_\_\_\_

Palun täitke päevikud nende päevade kohta:

1. päevik

	päev	kuu	aasta
	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

---

Nädalapäevik (tööaeg)

	päev	kuu	aasta
algus	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

	päev	kuu	aasta
lõpp	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

---

2. päevik

	päev	kuu	aasta
	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

---

**AINULT KÜSITLEJALE**

**AO KOOD**

Küsitleja nimi \_\_\_\_\_



## SISUKORD

Juhend .....	5
<b>Ajakasutuse 1. päevik</b> .....	9
Küsimustik ja kontroll-leht .....	34
Nädalapäeviku juhend, näide .....	37
<b>Nädalapäevik</b> .....	38
<b>Ajakasutuse 2. päevik</b> .....	41
Küsimustik ja kontroll-leht .....	66
Ajakasutuse päeviku täitmise näidised .....	69



## **ALUSTUSEKS LUGEGE LÄBI SEE JUHEND!**

Päevikuid on lihtne täita, kui Te loete läbi selle juhendi ja päeviku lõpulehekülgedel olevad näited. Komplektis on kolm päevikut: 1. ja 2. päevik, mis täidetakse ajalises järjestuses etteantud kuupäevadel, ning nädalapäevik (ehk tööaja päevik), mis täidetakse 7 päeva jooksul alates 1. päeviku täitmise päevast. Päevikuid täidavad kõik vähemalt 10-aastased leibkonnaliikmed. Nädalapäevikut täidavad vähemalt 15-aastased vastajad, kes on uuringunädalal vähemalt ühe päeva töötanud.

### **Põhitegevus**

Põhitegevuste veerus palutakse märkida kõik tegevused 10-minutilise intervalliga. Päevik algab kell 4.00 hommikul ja lõpeb kell 4.00 hommikul ning hõlmab 24 tundi. Päeviku lõpus olevad näited aitavad leida mõistliku detailsuse oma tegevuste märkimiseks. Kui tegelesite korraga mitme asjaga, siis märkige siia neist peamine. Jälgige, et igale reale oleks märgitud üks põhitegevus. Kui tegevus võttis aega enam kui 10 minutit, siis märkige sama tegevus kordusmäärgiga ——. Kui tegevuse pikkus on tundides (näiteks regulaarne töö), siis märkige see tegevus noolega ülalt alla kellaaajani, mil see tegevus lõppes (▼). Kui mõni tegevus on väga isiklik ja Te ei soovi seda märkida, siis kirjutage reale „isiklik”.

### **Töötamine**

Te ei pea märkima, mida Te tegite tööaja jooksul, kuid Teil tuleb märkida, mida tegite pauside ajal, nt „*sõin lõunat*”, „*jalutasin*”. Pauside kohta märkige ka, kellega koos te seda tegevust tegite. Kui Te võtsite töö õhtuks koju kaasa, siis pange see päevikusse kirja.

Vabatahtliku töö tegemisel täpsustage ka töö sisu, nt „*vabatahtlik töö loomade varjupaigas*”.

## **Õppimine**

Kui Te käisite koolis või loengutel, siis märkige kindlasti kooli tüüp, nt „*õppimine algkoolis*”, „*õppimine ülikoolis*”. Õppetöö osana tehtud praktika tooge välja eraldi. Ärge unustage märkida vabal ajal toimunud huviõpinguid, nt „*inglise keele õppimine, huvikoolis*”, „*programmeerimise e-õppe kursus*”, „*õppimine muusikakoolis*”. Kui õpite tasustatud tööajal (on üks osa sellest), siis tuleb see ka päevikusse märkida. Samuti märkige päevikusse kodus koolitöödele kulunud aeg. Kindlasti märkige ka, mida ja kellega koos pikematel vahetundidel tegite.

## **Sõitmine ja muu liikumine**

Liikumine eristage kindlasti muust tegevusest. Märkige kindlasti sihtkoht (kuhu?) ja põhjus (miks?) Näiteks: „*läksin bussipeatusesse*”, „*sõitsin poodi sisseoste tegema*”, „*tegin sisseoste*”, „*sõitsin koju*”, „*jalutasin pargis*” jne. Liikumisviis kirjutage veergu „ASUKOHT / LIIKUMISVIIS”.

## **Kodutööd ja perega suhtlemine**

Märkige oma tegelikud tegevused, nt „*valmistasin lõunasööki*”, „*pesin nõud*”, „*lükkasin lund*”, „*mängisin lastega*”, „*panin lapsed magama*”, „*niitsin muru*”, „*pesin autot*”, „*vahetasin kraanisegitit*” jne.

## **Lugemine (välja arvatud õppimine)**

Märkige, mida lugesite, nt „*lugesin ajalehte*”, „*lugesin ajakirja*”, „*lugesin romaani*” jne.

## **Abi teistele leibkondadele**

Kui aitasite kedagi väljaspool oma leibkonda, siis märkige ka see päevikusse. Teiste abistamine märkige ka siis, kui samal ajal tegite seda oma leibkonna heaks, nt „*ostsin süüa nii endale kui ka naabrile*”.

## **Kas kasutasite tegevuse juures arvutit või internetti?**

Palun märkige iga tegevuse juures „X”, kui Te kasutasite internetti või arvutit (sh nutitelefoni). Helistamise kohta ei märgita X-i.

Arvuti ja interneti kasutamist ei pea märkima töökohal ja koolis veedetud aja kohta, v.a vahetunnid ja lõunapausid.

## **Kõrvaltegevus**

Kui Te tegite enam kui ühte asja korraga, siis märkige teine tegevus veergu „KÕRVALTEGEVUS”. Näiteks Te vaatasite laste järele (põhitegevus) ja vaatasite televiisorit (kõrvaltegevus). Teil tuleb endal otsustada, milline tegevus oli Teile põhitegevus ja milline on kõrvaltegevus. Ärge unustage märkimast teise tegevuse kestust, kuna see ei pruugi kesta sama kaua kui peamine tegevus. Kui tegevus võttis aega enam kui 10 minutit, siis märkige sama tegevus kordusmargiga ——. Kui tegevuse pikkus on tundides (näiteks televiisori vaatamine), siis märkige see noolega ülalt alla kellaajani, mil see tegevus lõppes (↓). Kui kõrvaltegevusi oli rohkem kui üks, siis märkige just sellel ajal tehtud tegevustest kõige olulisem.

## **Asukoht / liikumisviis**

Kirjutage siia, kus Te tegevuse ajal olite või millega ning kuidas Te liikusite. Nt „kodus”, „bussiga”, „jalgsi”. Liikumisviisi märgitakse siis, kui liiguti kuhugi ehk sellel oli kindel siht. Nt „läksin bussipeatusesse” – „jalgsi”, aga „tegin tervisejooksu” – „pargis”.

Asukoha või liikumisviisi kordumisel kasutage kordusmärki järgmisel real või tõmmake nool.

## **Kellega koos?**

Koosolemine ei tähenda seda, et Te midagi korraga koos tegite, vaid pigem seda, et peale koos tegemise viibis keegi ka Teie juures või oli lähedal. Kui suhtlete kellegagi interneti või telefoni teel, siis ei ole Te nende inimestega siiski koos, vaid olete üksi (märgitakse „üksi”). Kui Te triigite pesu ja abikaasa teeb köögis süüa, siis Te mõlemad teete oma tegevust üksi, kuigi olete kodus koos (märgitakse „üksi”).

Töökohal töötamise, koolis õppimise või uneaja kohta märgitakse alati „üksi”.

„Üksi” märgitakse ka siis, kui Teiega on koos inimesed, keda te ei tunne. Nt sõitsite täiesti täis bussis, kus ei olnud koos teiega ühtegi tuttavat.

Lugege leibkonnaliikmeteks kõik need isikud, kelle märkisite leibkonnaliikmeteks leibkonnaintervjuus.

Vanemad kui 10-aastased lapsed lähevad „muu leibkonnaliikme” alla.

### **Küsimustik ja kontroll-leht**

Kui olete täitnud päeviku, siis palun vastake päeviku lõpus olevatele küsimustele. Pärast seda lugege läbi kontroll-leht.



# AJAKASUTUSE 1. PÄEVIK

## 1. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>04.00</b> – 04.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
04.10– 04.20		
04.20– 04.30		
04.30– 04.40		
04.40– 04.50		
04.50– 05.00		
05.00– 05.10		
05.10– 05.20		
05.20– 05.30		
05.30– 05.40		
05.40– 05.50		
05.50– 06.00		



## 1. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>06.00</b> – 06.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
06.10– 06.20		
06.20– 06.30		
06.30– 06.40		
06.40– 06.50		
06.50– 07.00		
07.00– 07.10		
07.10– 07.20		
07.20– 07.30		
07.30– 07.40		
07.40– 07.50		
07.50– 08.00		

Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 1. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>08.00</b> – 08.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
08.10– 08.20		
08.20– 08.30		
08.30– 08.40		
08.40– 08.50		
08.50– 09.00		
09.00– 09.10		
09.10– 09.20		
09.20– 09.30		
09.30– 09.40		
09.40– 09.50		
09.50– 10.00		



## 1. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>10.00</b> – 10.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
10.10– 10.20		
10.20– 10.30		
10.30– 10.40		
10.40– 10.50		
10.50– 11.00		
11.00– 11.10		
11.10– 11.20		
11.20– 11.30		
11.30– 11.40		
11.40– 11.50		
11.50– 12.00		



Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 1. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>12.00</b> – 12.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
12.10– 12.20		
12.20– 12.30		
12.30– 12.40		
12.40– 12.50		
12.50– 13.00		
13.00– 13.10		
13.10– 13.20		
13.20– 13.30		
13.30– 13.40		
13.40– 13.50		
13.50– 14.00		

Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 1. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>14.00</b> – 14.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
14.10– 14.20		
14.20– 14.30		
14.30– 14.40		
14.40– 14.50		
14.50– 15.00		
15.00– 15.10		
15.10– 15.20		
15.20– 15.30		
15.30– 15.40		
15.40– 15.50		
15.50– 16.00		



## 1. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>16.00</b> – 16.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus!  Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
16.10– 16.20		
16.20– 16.30		
16.30– 16.40		
16.40– 16.50		
16.50– 17.00		
17.00– 17.10		
17.10– 17.20		
17.20– 17.30		
17.30– 17.40		
17.40– 17.50		
17.50– 18.00		

Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 1. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>18.00</b> – 18.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
18.10– 18.20		
18.20– 18.30		
18.30– 18.40		
18.40– 18.50		
18.50– 19.00		
19.00– 19.10		
19.10– 19.20		
19.20– 19.30		
19.30– 19.40		
19.40– 19.50		
19.50– 20.00		



Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 1. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>20.00</b> – 20.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
20.10– 20.20		
20.20– 20.30		
20.30– 20.40		
20.40– 20.50		
20.50– 21.00		
21.00– 21.10		
21.10– 21.20		
21.20– 21.30		
21.30– 21.40		
21.40– 21.50		
21.50– 22.00		



## 1. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>22.00</b> – 22.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
22.10– 22.20		
22.20– 22.30		
22.30– 22.40		
22.40– 22.50		
22.50– 23.00		
23.00– 23.10		
23.10– 23.20		
23.20– 23.30		
23.30– 23.40		
23.40– 23.50		
23.50– 24.00		



## 1. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>24.00–</b> 00.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
00.10– 00.20		
00.20– 00.30		
00.30– 00.40		
00.40– 00.50		
00.50– 01.00		
01.00– 01.10		
01.10– 01.20		
01.20– 01.30		
01.30– 01.40		
01.40– 01.50		
01.50– 02.00		



## 1. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>02.00–</b> 02.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
02.10– 02.20		
02.20– 02.30		
02.30– 02.40		
02.40– 02.50		
02.50– 03.00		
03.00– 03.10		
03.10– 03.20		
03.20– 03.30		
03.30– 03.40		
03.40– 03.50		
03.50– 04.00		



Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## PALUN VASTAKE KÜSIMUSTELE!

<b>P01</b>	Millal täitsite päevikut? <input type="checkbox"/> Sama päeva jooksul <input type="checkbox"/> Sama päeva õhtul <input type="checkbox"/> Järgmisel päeval <input type="checkbox"/> Hiljem
<b>P02</b>	Milline päevikus kirjeldatud tegevustest oli <u>kõige meeldivam</u> ? -----
<b>P03</b>	Milline päevikus kirjeldatud tegevustest oli <u>kõige ebameeldivam</u> ? -----
<b>P04</b>	Milline päevikus kirjeldatud tegevustest tekitas <u>kõige rohkem stressi</u> ? -----
<b>P05</b>	Kuidas Te üldiselt hindate seda päeva? <input type="checkbox"/> Väga meeldiv <input type="checkbox"/> Meeldiv <input type="checkbox"/> Ei meeldiv ega ebameeldiv <input type="checkbox"/> Ebameeldiv <input type="checkbox"/> Väga ebameeldiv
<b>P06</b>	Kas see oli tavaline või ebatavaline päev? <input type="checkbox"/> Tavaline päev <input type="checkbox"/> Ebatavaline päev
<b>P07</b>	Kas Te töotate või õpite? <input type="checkbox"/> Jah <input type="checkbox"/> Ei → <b>JÄTKAKE P09</b>
<b>P08</b>	Kas Te töotasite või õppisite sel päeval? <input type="checkbox"/> Jah, ma töötasin või õppisin <input type="checkbox"/> Ei, ma olin haige <input type="checkbox"/> Ei, mul oli vaba päev <input type="checkbox"/> Ei, ma puudusin mõnel teisel põhjusel
<b>P09</b>	Kas Teil oli päeviku täitmise päeval mõni reis või pikem sõit? <i>Ärge märkige regulaarseid tööle- või koolisõite või neid, mis kestsid kokku vähem kui kaks tundi.</i> <input type="checkbox"/> Jah, ühepäevane reis Eestis <input type="checkbox"/> Jah, ühepäevane reis välismaale <input type="checkbox"/> Jah, ööbimisega reis Eestis <input type="checkbox"/> Jah, ööbimisega reis välismaal <input type="checkbox"/> Ei → <b>JÄTKAKE JÄRGMISEL LEHEKÜLJEL</b>
<b>P10</b>	Kui kaugele Te sõitsite (reisisite)? <i>Märkige ligikaudne vahemaa ühes suunas. Kui oli mitu sõitu päeva jooksul, märkige neist pikim.</i> □□□□□ km

## KONTROLL-LEHT

**Palun vaadake täidetud päevik veel kord üle ja pöörake tähelepanu järgnevale.**

- Kas Teil on igale reale märgitud **ainult üks põhitegevus** ja pole vahele jäetud **tühje ajavahemikke**?
- Kas Te olete märkinud kõik töötunnid ka siis, kui Te tegite seda **tööd kodus**?
- Kas Te olete märkinud kõik oma **liikumised ühest kohast teise** koos kasutatud transpordivahenditega?
- Kas Te olete märkinud alati **kõrvaltegevuse kestuse**?
- Kontrollige, et igal real oleks lahtris „KELLEGA KOOS” vähemalt üks ristike
- Kas Te olete märkinud **nende inimeste abistamise**, kes ei kuulu Teie leibkonda?

Tuletame meelde, et teisi inimesi sai abistada ka samal kui oma leibkonna liikmeid. Nt *vaatasite naabrite laste ja oma laste järele; tegite sisseoste naabritele või sugulastele ja samal ajal endale.*



## NÄDALAPÄEVIKU JUHEND

Palun andke ülevaade kogu nädala töötundidest.

Töö all mõeldakse tasustatud tööd töandja juures, kuid ka mittetasustatud tööd pereettevõttes, erafirmas.

Ärge arvestage tööaja sisse tööle mineku ega töölt tuleku aega, samuti palume eraldada lõunavaheajad. Tööaja hulka ärge arvestage ka vabatahtlikku tasustamata tööd.

Tööaeg märkige nii nagu näidisel (tõmmake joonega läbi vastavad lahtrid ajateljel).

Nädal algab Teie isikupäeviku täitmise esimesest päevast ja hõlmab tervet nädalat (7 päeva).

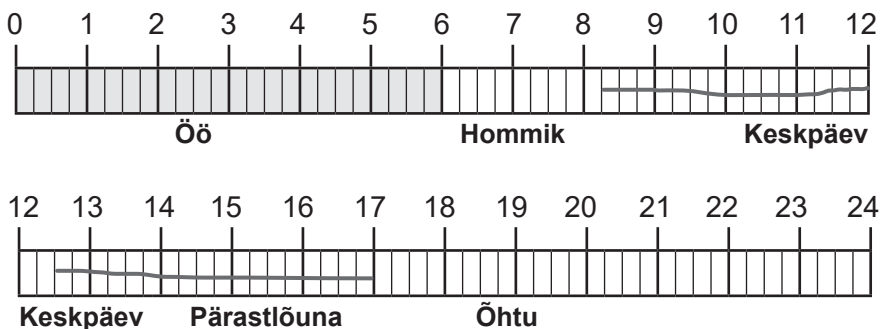
Nädalapäevikut täidavad vähemalt 15-aastased töötavad isikud.

## NÄIDE

Kas Te töötasite sellel nädalal?       Jah       Ei

***Tööaeg on 8.15 kuni 17.00 koos pooletunnise lõunavaheajaga.***

Kuupäev: 25.10



# NÄDALAPÄEVIK

Päeviku täitmise esimene päev 

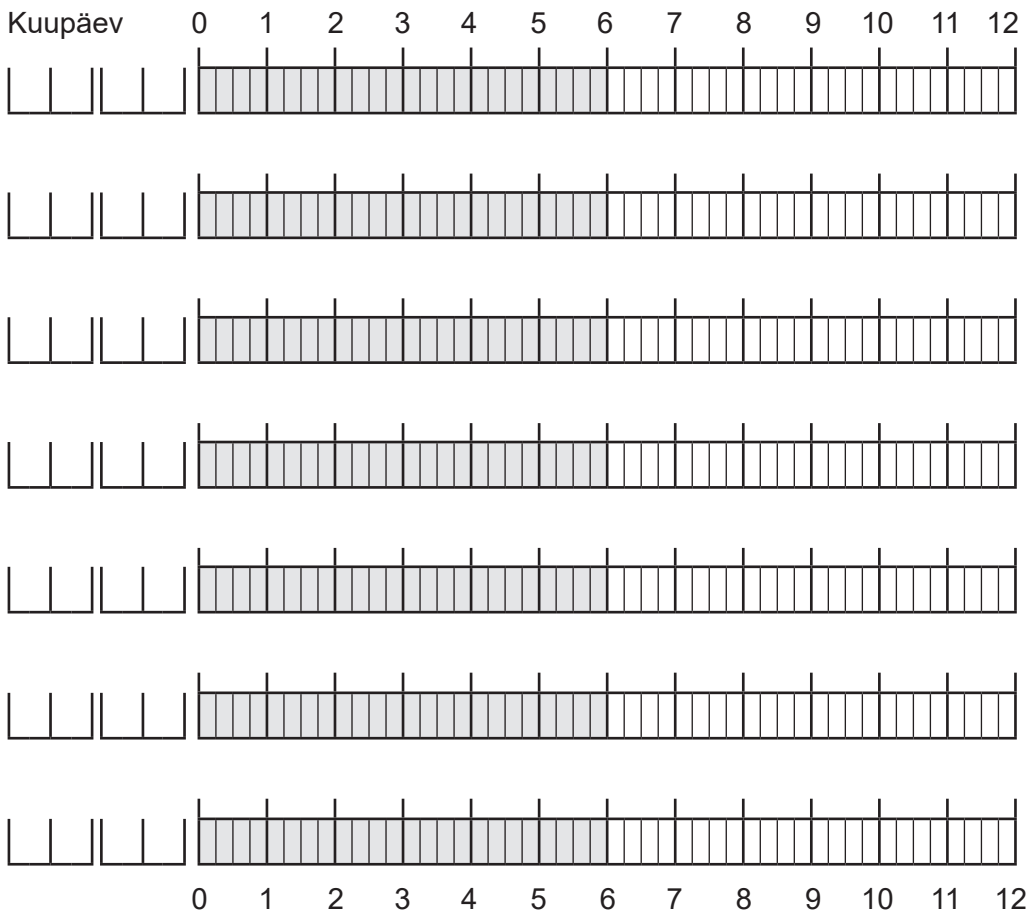
--	--

--	--

  
Päev Kuu

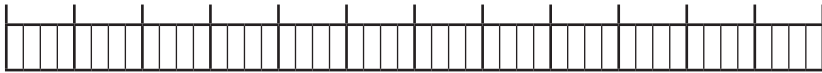
Kas Te töötasite sellel nädalal?  Jah  Ei

Kellaajad

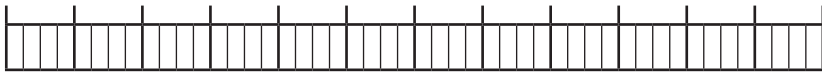


Kellaajat

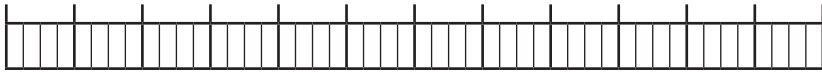
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24



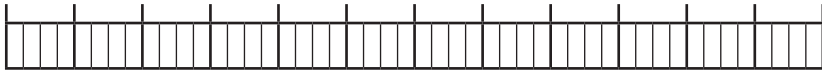
**Päev 1**



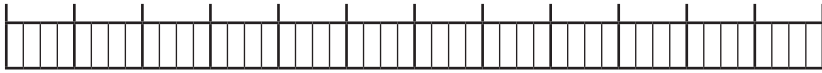
**Päev 2**



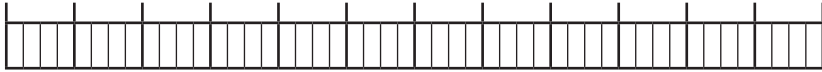
**Päev 3**



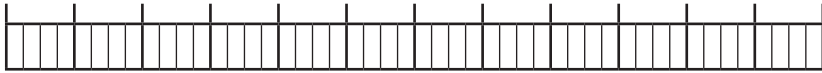
**Päev 4**



**Päev 5**



**Päev 6**



**Päev 7**

12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24





## AJAKASUTUSE 2. PÄEVIK

## 2. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>04.00</b> – 04.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	<i>Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
04.10– 04.20		
04.20– 04.30		
04.30– 04.40		
04.40– 04.50		
04.50– 05.00		
05.00– 05.10		
05.10– 05.20		
05.20– 05.30		
05.30– 05.40		
05.40– 05.50		
05.50– 06.00		



## 2. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>06.00</b> – 06.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
06.10– 06.20		
06.20– 06.30		
06.30– 06.40		
06.40– 06.50		
06.50– 07.00		
07.00– 07.10		
07.10– 07.20		
07.20– 07.30		
07.30– 07.40		
07.40– 07.50		
07.50– 08.00		

Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>08.00</b> – 08.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
08.10– 08.20		
08.20– 08.30		
08.30– 08.40		
08.40– 08.50		
08.50– 09.00		
09.00– 09.10		
09.10– 09.20		
09.20– 09.30		
09.30– 09.40		
09.40– 09.50		
09.50– 10.00		



## 2. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>10.00</b> – 10.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
10.10– 10.20		
10.20– 10.30		
10.30– 10.40		
10.40– 10.50		
10.50– 11.00		
11.00– 11.10		
11.10– 11.20		
11.20– 11.30		
11.30– 11.40		
11.40– 11.50		
11.50– 12.00		



Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>12.00–</b> 12.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
12.10– 12.20		
12.20– 12.30		
12.30– 12.40		
12.40– 12.50		
12.50– 13.00		
13.00– 13.10		
13.10– 13.20		
13.20– 13.30		
13.30– 13.40		
13.40– 13.50		
13.50– 14.00		

Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>14.00</b> – 14.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
14.10– 14.20		
14.20– 14.30		
14.30– 14.40		
14.40– 14.50		
14.50– 15.00		
15.00– 15.10		
15.10– 15.20		
15.20– 15.30		
15.30– 15.40		
15.40– 15.50		
15.50– 16.00		



## 2. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>16.00</b> – 16.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus!  Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
16.10– 16.20		
16.20– 16.30		
16.30– 16.40		
16.40– 16.50		
16.50– 17.00		
17.00– 17.10		
17.10– 17.20		
17.20– 17.30		
17.30– 17.40		
17.40– 17.50		
17.50– 18.00		



## 2. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>18.00</b> – 18.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
18.10– 18.20		
18.20– 18.30		
18.30– 18.40		
18.40– 18.50		
18.50– 19.00		
19.00– 19.10		
19.10– 19.20		
19.20– 19.30		
19.30– 19.40		
19.40– 19.50		
19.50– 20.00		



Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>20.00–</b> 20.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
20.10– 20.20		
20.20– 20.30		
20.30– 20.40		
20.40– 20.50		
20.50– 21.00		
21.00– 21.10		
21.10– 21.20		
21.20– 21.30		
21.30– 21.40		
21.40– 21.50		
21.50– 22.00		

Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>22.00</b> – 22.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
22.10– 22.20		
22.20– 22.30		
22.30– 22.40		
22.40– 22.50		
22.50– 23.00		
23.00– 23.10		
23.10– 23.20		
23.20– 23.30		
23.30– 23.40		
23.40– 23.50		
23.50– 24.00		

Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>24.00–</b> 00.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
00.10– 00.20		
00.20– 00.30		
00.30– 00.40		
00.40– 00.50		
00.50– 01.00		
01.00– 01.10		
01.10– 01.20		
01.20– 01.30		
01.30– 01.40		
01.40– 01.50		
01.50– 02.00		

Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. PÄEVIK

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
<b>02.00</b> – 02.10	Märkige igale reale ainult üks tegevus! Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.	Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.
02.10– 02.20		
02.20– 02.30		
02.30– 02.40		
02.40– 02.50		
02.50– 03.00		
03.00– 03.10		
03.10– 03.20		
03.20– 03.30		
03.30– 03.40		
03.40– 03.50		
03.50– 04.00		





## PALUN VASTAKE KÜSIMUSTELE!

<b>P01</b>	Millal täitsite päevikut? <input type="checkbox"/> Sama päeva jooksul <input type="checkbox"/> Järgmisel päeval <input type="checkbox"/> Sama päeva õhtul <input type="checkbox"/> Hiljem
<b>P02</b>	Milline päevikus kirjeldatud tegevustest oli <u>kõige meeldivam</u> ? -----
<b>P03</b>	Milline päevikus kirjeldatud tegevustest oli <u>kõige ebameeldivam</u> ? -----
<b>P04</b>	Milline päevikus kirjeldatud tegevustest tekitas <u>kõige rohkem stressi</u> ? -----
<b>P05</b>	Kuidas Te üldiselt hindate seda päeva? <input type="checkbox"/> Väga meeldiv <input type="checkbox"/> Ebameeldiv <input type="checkbox"/> Meeldiv <input type="checkbox"/> Väga ebameeldiv <input type="checkbox"/> Ei meeldiv ega ebameeldiv
<b>P06</b>	Kas see oli tavaline või ebatavaline päev? <input type="checkbox"/> Tavaline päev <input type="checkbox"/> Ebatavaline päev
<b>P07</b>	Kas Te töotate või õpite? <input type="checkbox"/> Jah <input type="checkbox"/> Ei → JÄTKAKE P09
<b>P08</b>	Kas Te töotasite või õppisite sel päeval? <input type="checkbox"/> Jah, ma töötasin või õppisin <input type="checkbox"/> Ei, mul oli vaba päev <input type="checkbox"/> Ei, ma olin haige <input type="checkbox"/> Ei, ma puudusin mõnel teisel põhjusel
<b>P09</b>	Kas Teil oli päeviku täitmise päeval mõni reis või pikem sõit? <i>Ärge märkige regulaarseid tööle- või koolisõite või neid, mis kestsid kokku vähem kui kaks tundi.</i> <input type="checkbox"/> Jah, ühepäevane reis Eestis <input type="checkbox"/> Jah, ööbimisega reis välismaal <input type="checkbox"/> Jah, ühepäevane reis välismaale <input type="checkbox"/> Ei → JÄTKAKE JÄRGMISEL LEHEKÜLJEL <input type="checkbox"/> Jah, ööbimisega reis Eestis
<b>P10</b>	Kui kaugele Te sõitsite (reisisite)? <i>Märkige ligikaudne vahemaa ühes suunas. Kui oli mitu sõitu päeva jooksul, märkige neist pikim.</i> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> km

## KONTROLL-LEHT

**Palun vaadake täidetud päevik veel kord üle ja pöörake tähelepanu järgnevale.**

- Kas Teil on igale reale märgitud **ainult üks põhitegevus** ja pole vahele jäetud **tühje ajavahemikke**?
- Kas Te olete märkinud kõik töötunnid ka siis, kui Te tegite seda **tööd kodus**?
- Kas Te olete märkinud kõik oma **liikumised ühest kohast teise** koos kasutatud transpordivahenditega?
- Kas Te olete märkinud alati **kõrvaltegevuse kestuse**?
- Kontrollige, et igal real oleks lahtris „KELLEGA KOOS” vähemalt üks ristike
- Kas Te olete märkinud **nende inimeste abistamise**, kes ei kuulu Teie leibkonda?

Tuletame meelde, et teisi inimesi sai abistada ka samal kui oma leibkonna liikmeid. Nt *vaatasite naabrite laste ja oma laste järele; tegite sisseoste naabritele või sugulastele ja samal ajal endale.*

**TÄNAME TEID KOOSTÖÖ EEST!**



AJAKASUTUSE PÄEVIK  
NÄIDISED

## NÄIDISED

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
	<p>Märkige igale reale ainult üks tegevus!</p> <p>Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.</p>	<p>Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.</p>
08.00– 08.10	<i>Äratasin lapsed üles</i>	<i>Kodus</i>
08.10– 08.20	<i>Pesin ennast ja riietusin</i>	-----”-----
08.20– 08.30	<i>Tegin hommikusöögi ja sõin</i>	-----”-----
08.30– 08.40	<i>Läksin bussipeatusesse</i>	<i>Jalgsi</i>
08.40– 08.50	<i>Sõitsin bussiga tööle</i>	<i>Bussiga</i>
08.50– 09.00	-----”-----	-----”-----
09.00– 09.10	<i>Regulaarne põhitöö</i>	<i>Töökohal</i>
09.10– 09.20	↓	↓
09.20– 09.30		
09.30– 09.40		
09.40– 09.50	↓	↓
09.50– 10.00	<i>Kohvipaus</i>	<i>Töökohal</i>

Kas kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Kuulasin raadiot</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Vaatasin televiisorit</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Saatsin lapse kooli</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Lugesin telefonist uudised</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	-----”-----	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Vestlesin kolleegiga</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>


## NÄIDISED

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
	<p>Märkige igale reale ainult üks tegevus!</p> <p>Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.</p>	<p>Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.</p>
18.00– 18.10	<i>Vestlesin lasteaias õpetajaga</i>	<i>Lasteaed</i>
18.10– 18.20	<i>Sõitsin poodi</i>	<i>Auto</i>
18.20– 18.30	<i>Ostsin toitu ja majapidamiskaupu endale</i>	<i>Pood</i>
18.30– 18.40	-----”-----	-----”-----
18.40– 18.50	<i>Sõitsin vanamemme juurde, vabatahtlik töö</i>	<i>Auto</i>
18.50– 19.00	<i>Andsin toidukaubad vanamemmele, vabatahtlik töö</i>	<i>Vanamemme juures</i>
19.00– 19.10	<i>Sõitsin koju</i>	<i>Auto</i>
19.10– 19.20	<i>Pikutasin</i>	<i>Kodus</i>
19.20– 19.30	<i>Valmistasin õhtusööki</i>	
19.30– 19.40	<i>Sõime perega õhtusööki</i>	
19.40– 19.50	<i>Aitasin lapsel koduseid ülesandeid teha</i>	
19.50– 20.00	<i>Koristasin kodu</i>	



Kas kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>	<i>Panin lapse riidesse</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Vestlesin lapsega</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Ostsin toidu vanamembele, vabatahtlik töö</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Vestlesin lapsega</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	-----,-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Rääkisin vanamemmega</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Vestlesin lapsega</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Suhtlesin sõbrannaga Facebookis</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Vestlesime pereliikmetega</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Pesin nõusid</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Kuulasin muusikat</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## NÄIDISED

AEG	PÕHITEGEVUS	ASUKOHT / LIIKUMISVIIS
	<p>Märkige igale reale ainult üks tegevus!</p> <p>Palun märkige eraldi tegevus ja liikumine uue tegevuse juurde. Nt <i>läksin bussipeatusesse, sõitsin poodi, tegin sisseoste, sõitsin koju</i> jne.</p>	<p>Märkige tegevuse asukoht või transpordivahend, millega liikusite. Nt <i>kodus, koolis, jalgsi, autoga, bussiga</i> jne.</p>
20.00– 20.10	<i>Panin spordiriided selga</i>	<i>Kodus</i>
20.10– 20.20	<i>Tegin terevisejooksu</i>	<i>Kodu ümbruses</i>
20.20– 20.30	----- ”-----	----- ”-----
20.30– 20.40	<i>Jalutasin</i>	----- ”-----
20.40– 20.50	----- ”-----	----- ”-----
20.50– 21.00	<i>Vaatasin tööalaseid õppevideoid</i>	<i>Kodus</i>
21.00– 21.10	<i>Helistasin sõbrale ja rääkisime</i>	
21.10– 21.20	<i>Parandasin motorollerit</i>	
21.20– 21.30	----- ”-----	
21.30– 21.40	<i>Lugesin lapsele unejuttu</i>	
21.40– 21.50	<i>Lahendasin ristsõnu</i>	
21.50– 22.00	<i>Käisin saunas</i>	

Kas Te kasutasite arvutit või internetti?	KÕRVALTEGEVUS  Märkige ainult kõige tähtsam kõrvaltegevus.	KELLEGA KOOS					
		Üksi	Leibkonnaliikmed				Keegi teine tuttav
			Abikaasa või elukaaslane	Lapsevanem	Alla 10-aastane laps	Muu leibkonnaliige	
<input type="checkbox"/>	<i>Kuulasin muusikat</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Kuulasin muusikat telefonist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	-----,-----	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Mediteerisin</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	-----,-----	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Suhtlesin elukaaslasega</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

