**Таблица учёта времени в течение недели**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **ПН** | **ВТ** | **СР** | **ЧТ** | **ПТ** | **СБ** | **ВС** |
| 00:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 01:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 02:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 03:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 04:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 05:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 06:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 07:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 08:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 09:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23:00 |  |  |  |  |  |  | olgagrizlova.ru |

**После того, как вся неделя будет заполнена, подсчитайте, сколько времени и на что Вы потратили:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сон** |  | **Фильмы, сериалы** |  | **Дорога** |  |
| **Отдых** |  | **Сидение в интернете** |  | **Спорт, здоровье** |  |
| **Работа** |  | **Домашние дела** |  |  |  |
| **Обучение** |  | **Общение** |  |  |  |
| **Уход за собой** |  | **Саморазвитие** |  |  |  |

**Решите, какое время хорошо было бы уделить саморазвитию.**