



UYGULAYALIM

- Aşağıdaki listede bulunmayan günlük işlerimizi boş bırakılan bölümlere ekleyelim. Bir gün içinde yaptığımız işleri gruplandıralım.

Günlük İşlerim	Güne Başlarken yaptıklarım	Okuldan Sonra yaptıklarım	Dinlenirken yaptıklarım	Günü Tamamlarken yaptıklarım
Ders çalışmak		✓		
Kitap okumak			✓	✓
Oyun oynamak		✓	✓	
Dinlenmek		✓	✓	
Uyumak				✓
Yemek yemek	✓	✓		✓
Ailemle zaman geçirmek		✓	✓	✓
Arkadaşlarımla vakit geçirmek		✓		
Televizyon izlemek			✓	
Tablet/bilgisayar kullanmak			✓	
Çantamı hazırlamak				✓
Kişisel temizlik / diş fırçalama	✓			

- Tabloda işaretlediklerimize göre günlük yaşantımızda bu işlere dengeli yer verip vermediğimizi konuşalım.