

Tabel inzicht in tijdsbesteding

	Activiteit	Doel	Belang/ Cijfer	Uur per week	Ideaal aantal uur
1	sportbeoefening				
2	televisie, pc, radio, ipod				
3	sociale contacten				
4	restaurant, uitgaan				
5	lezen				
6	wandelen, fietsen				
7	spelletjes, knutselen, musiceren				
8	niets doen, luieren				
9					