

## Ruutupäiväkirja

Seuraa ruudun ääressä viettämäsi aikaa viikon ajan.

Väritä ruudukosta yksi ruutu jokaista puolta tuntia kohden, jotka olet viettänyt kunakin päivänä television, tietokoneen, tabletin, pelikonsolin, kännykkäpelin tms. ääressä.

<b>5 t</b>							
<b>4,5 t</b>							
<b>4 t</b>							
<b>3,5 t</b>							
<b>3 t</b>							
<b>2,5 t</b>							
<b>2 t</b>							
<b>1,5 t</b>							
<b>1 t</b>							
<b>0,5 t</b>							
	<b>ma</b>	<b>ti</b>	<b>ke</b>	<b>to</b>	<b>pe</b>	<b>la</b>	<b>su</b>