

Lees deze instructies goed door

Het invullen van dit dagboek is heel eenvoudig en wordt nog eenvoudiger als u deze instructies leest. Veel succes!

Wat heeft u gedaan?

In de kolom 'Wat heeft u gedaan?' vult u voor iedere 10 minuten in wat u toen deed. Het dagboek begint steeds om 04:00 uur 's nachts en loopt door tot 04:00 uur in de volgende nacht. Per bladzijde is er ruimte voor 3 uur.

Als u twee of meer dingen tegelijkertijd deed, noteer hier dan de belangrijkste activiteit. Noteer steeds maar één activiteit. Als u in die 10 minuten twee dingen na elkaar deed, noteer dan de activiteit die het langst duurde. Als u iets deed wat in uw ogen te privé was om precies te omschrijven, noteer dan 'persoonlijk'.

Onderweg

Noteer steeds wanneer u onderweg was en hoe (lopend, met de fiets, in de auto, met de bus, etc.). Maak een onderscheid tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor u onderweg was. Bijvoorbeeld: wandelde naar de bushalte – nam de bus naar de winkel – deed inkopen – nam de bus weer naar huis – wandelde naar huis (5 activiteiten).

Gebruik van internet en/of computer

Als u voor een activiteit gebruik maakte van het internet en/of van een computer, noteer dit dan. Als u bijvoorbeeld uw rekeningen betaald heeft via internetbankieren, noteer dan: 'Rekeningen betaald via internet'. Bij betaald werk hoeft u niet aan te geven of u een computer of het internet heeft gebruikt.

Betaald werk

U hoeft niet te noteren wat u precies deed terwijl u aan het werk was. Noteer wel de pauzes die u heeft genomen en wat u dan deed (bijvoorbeeld: 'Pauze genomen, ommetje gemaakt', of 'Pauze genomen, lunch gegeten'). Onder betaald werk valt ook werk dat u mee naar huis neemt, thuiswerk en werk voor uw familiebedrijf. Woon-werkverkeer valt niet onder betaald werk, reizen onder werktijd wel.

Studie/onderwijs

Noteer of u thuis studeerde, huiswerk maakte, naar school bent geweest of colleges hebt gevolgd. Noteer ook het type studie of onderwijs (vmbo, hogeschool, (volks-) universiteit, etc.). Als de studie of cursus onderdeel was van uw werk, vermeld dat dan.

Huishouden en zorg voor kinderen

Noteer wat u precies deed, bijvoorbeeld: avondeten gekookt, brood gebakken, de kinderen naar bed gebracht, gras gemaaid, gestofzuigd, etc.

Lezen (in uw vrije tijd)

Noteer wat u heeft gelezen: een krant, een tijdschrift, een roman, een non-fictieboek.