Република Северна Македонија
Државен завод за статистика

Образец АКВ.ДН 2

Член 26 од Законот за државната статистика („Службен весник на РМ" бр. 54/97, 21/07, 51/11, 104/13, 42/14, 192/15, 27/16, 83/18 и 220/18) и (Службен весник на Република Северна Македонија бр.31/20) и Програмата за статистички истражувања за периодот 2018-2022 година („Службен весник на Република Македонија" бр.22/18 и 224/18).

АНКЕТА ЗА КОРИСТЕЊЕ
НА ВРЕМЕТО, 2020 ГОДИНА

ДНЕВНИК
ЗА
ДЕН ОД ВИКЕНДОТ

АНКЕТА ЗА КОРИСТЕЊЕ НА ВРЕМЕТО
2020

ДНЕВНИК ЗА КОРИСТЕЊЕ НА ВРЕМЕТО
(за лица на возраст од 10 години и повеќе)

Сите ние го користиме нашето време на различни начини.
Како го користевте Вие Вашето време?

Дневникот се пополнува за _____
(ден, месец, година)

Дневникот го пополнува _____
(име и презиме)

_____
пополнува анкетарот

⇩

Датум одреден за пополнување: ☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐
ден месец година

Датум на пополнување: ☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐
ден месец година

Домаќинство: ☐

Лице: ☐☐

Дневник број: ☐

Ве молиме прво прочитајте го ова!

Пополнувањето на овој дневник е многу лесно. Може да биде дури и полесно ако прво ги прочитате овие упаства и ако ги погледнете примерите дадени на следните три страници.

Што правевте?

Во колоната "Што правевте?" треба да ги забележите Вашите активности во интервали од 10 минути. Денот започнува во 04:00 наутро и ги опфаќа сите 24 часа, а за секои 3 часа е предвидена по една страница. Примерите што се дадени на наредните страници ќе Ви помогнат да видите колку детално да ги забележувате Вашите активности.

Ако сте извршувале повеќе од една активност истовремено, наведете ја онаа за која цените дека е најважна. Не наведувајте повеќе од една активност во еден ред. Ако сте изведувале повеќе од една активност, една по друга во периодот од 10 минути, тогаш наведете ја онаа што Ви одземала најмногу време. Ако сте правеле нешто за кое цените дека е премногу приватно за да се наведе, Ве молиме наведете "приватно". Забележете дали сте користеле компјутер или интернет за да ја извршите активноста.

Платена работа: Не треба да се наведе што правите во текот на работното време, но Ве молиме наведете во крајната колона дали сте работеле на компјутер, паметен уред, интернет, онлајн алатка итн. Наведете што правите за време на паузите, како на пр., ручав, шетав. Наведете и ако носите работа дома.

Школување: Наведете дали учите дома или посетувате часови. Наведете го типот на школувањето: дали е тоа основно или средно училиште, универзитет и сл. Ако школувањето е дел од платената работа,тогаш забележете го тоа во дневникот.

Патувања: Одвојте го патувањето засебно од активностите што се поврзани со патувањето, на пр. "одев до автобусот", "од автобусот до продавница", "купив храна", "од автобусот до дома". Наведете го видот на транспортното средство во колоната "Каде бевте?".

Домашни работи и грижа околу децата: Наведете го она што навистина го правите, на пр. "готвев вечера", "печев леб", "миев садови", "ги хранев децата", "ги заспивав децата", "ја косев тревата", "го миев автомобилот ", "го чистев станот " и сл.

Читање (што не е поврзано со школувањето): Наведете што читате: весник, книга, списание и сл.

Дали со Вашата активност помагате некому надвор од Вашето домаќинство?

Наведете и ако Вашата активност е некој вид помош - целосно или делумно - за некој надвор од Вашето домаќинство. На пример, ако им помагате на пријателите да ја поправаат портата, ако на некој сосед или роднина му помагате со тоа што ќе купите храна за него.

Што друго правевте?

Ако сте вршеле повеќе од една активност во исто време, тогаш во оваа колона забележете ја втората активност. Ако претпоставиме дека сте ги чувале децата (како главна активност) и сте гледале телевизија (како споредна активност), тогаш забележете ја втората. Треба да решите која е главна, а која е споредна активност. Не заборавајте да го наведете времетраењето на споредната активност што би можело да се разликува од времетраењето на главната активност.

Каде бевте?

Забележете каде бевте во тоа време. На пр., "дома", "во куќата на пријателите" или ако сте патувале: "во кола", "во автобус или воз", "со велосипед" или "пеш".

Дали бевте сами или со некој што го познавате?

За секој 10-минутен период, означете едно или повеќе полиња, употребете "x" за да обележите дали сте сами или со некој што го познавате. Може да употребите повеќе од едно "x" во секој ред. Да се биде заедно со некого, не мора да значи дека заедно нешто работите, туку дека во Вашата непосредна близина има уште некој друг. Не треба да одговорите ако спиете. Наведете го точно времето што сте го поминале заедно.

Контролник

Откако ќе го пополните дневникот, одговорете на прашањата што се наоѓаат на задната страна. Најпосле, прегледајте го контролникот на крајот од дневникот.

Ве молиме носете го со себе дневникот во текот на денот и пополнувајте го!

ПРИМЕР за возрасни

Време	**Што правевте?** Забележете ја Вашата главна активност на секои 10 минути во периодот од 07:00 до 10:00 часот. Само една главна активност во секој ред! Направете разлика помеѓу патувањето и активноста која е причина за патувањето.	**Што друго правевте?** Забележете ја најважната паралелна активност.
07:00-07:10	Ги разбудив децата	
07:10-07:20	Појадував	Разговарав со мојата фамилија
07:20-07:30	- - - I I - - -	- - - I I - - -
07:30-07:40	Ја раскревав масата	Слушав радио
07:40-07:50	Им помагав на децата при облекување	Разговарав со моите деца
07:50-08:00	Одев до детската градинка	- - - I I - - -
08:00-08:10	Одев до работа	Читав весник
08:10-08:20	Одев до работа	- - - I I - - -
08:20-08:30	Редовна работа (главна работа)	
08:30-08:40		
08:40-08:50		
08:50-09:00		
09:00-09:10		
09:10-09:20		
09:20-09:30		
09:30-09:40		
09:40-09:50		
09:50-10:00		

Употребете стрелка или наводници (-II-) ако сакате да обележите дека една работа траела повеќе од 10 минути.

Каде бевте? Забележете ја локацијата или видот на транспортот. На пр., дома, во домот на пријателите, во училиште, на работно место, во ресторан, во продавница, пеш, со велосипед, во автомо-бил, со мотоцикл, во автобус...	**Дали бевте сами или со некој што го познавате?** Обележете "да" со знакот "x" во полињата						Дали користевте компјутер, паметен уред, интернет или сл. кога ја вршевте оваа активност?
	сам	со други членови од Вашето домаќинство				со други лица што ги познавате	
		со партнер	со родител	со деца до 9 години од Вашето домаќинство	со друг член од домаќинството		
Дома	☐	☐	☐	X	☐	☐	☐
	☐	X	☐	X	☐	☐	☐
	☐	X	☐	X	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	X	☐	☐	☐
Пеш	☐	☐	☐	X	☐	☐	☐
Со автобус	☐	☐	☐	☐	☐	X	☐
- - - II - - -	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Работно место	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ПРИМЕР за возрасни

Време	**Што правевте?** Забележете ја Вашата главна активност на секои 10 минути во периодот од 10:00 до 13:00 часот. Само една главна активност во секој Направете разлика помеѓу патувањето и активноста која е причина за патувањето.	**Што друго правевте?** Забележете ја најважната паралелна активност.
10:00-10:10	Пауза: пиев кафе	Разговарав со колегите
10:10-10:20	Редовна работа (главна работа)	
10:20-10:30		
10:30-10:40		
10:40-10:50		
10:50-11:00		
11:00-11:10		
11:10-11:20		
11:20-11:30		
11:30-11:40	Пауза за ручек, ручав	Разговарав со колегите
11:40-11:50	- - - I I - - -	- - - I I - - -
11:50-12:00	- - - I I - - -	- - - I I - - -
12:00-12:10	Пауза за ручек, одев до супермаркет	
12:10-12:20	Пауза за ручек, купив храна	
12:20-12:30	Пауза за ручек, се вратив на работа	
12:30-12:40	Редовна работа (главна работа)	
12:40-12:50		
12:50-13:00		

Каде бевте? Забележете ја локацијата или видот на транспортот. На пр., дома, во домот на пријателите, во училиште, на работно место, во ресторан, во продавница, пеш, со велосипед, во автомобил, со мотоцикл, во автобус...	**Дали бевте сами или со некој што го познавате?** Обележете "да" со знакот "x" во полињата						Дали користевте компјутер, паметен уред, интернет или сл. кога ја вршевте оваа активност?
	сам	со други членови од Вашето домаќинство				со други лица што ги познавате	
		со партнер	со родител	со деца до 9 години од Вашето домаќинство	со друг член од домаќинството		
Работно место	☐	☐	☐	☐	☐	X	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Во менза	☐	☐	☐	☐	☐	X	☐
- - - II - - -	☐	☐	☐	☐	☐	X	☐
- - - II - - -	☐	☐	☐	☐	☐	X	☐
Пеш	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Супермаркет	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Пеш	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Работно место	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
↓	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	X	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ПРИМЕР за возрасни

Време	**Што правевте?** Забележете ја Вашата главна активност на секои 10 минути во периодот од 04:00 до 07:00 часот. Само една главна активност во секој ред! Направете разлика помеѓу патувањето и активноста која е причина за патувањето.	**Што друго правевте?** Забележете ја најважната паралелна активност.
04:00-04:10	Спиев	
04:10-04:20		
04:20-04:30		
04:30-04:40		
04:40-04:50		
04:50-05:00		
05:00-05:10	Се измив	
05:10-05:20	Се облеков	
05:20-05:30	Појадував	Разговарав со жена ми и синот
05:30-05:40	Тргнав кон нивата	- - - I I - - -
05:40-05:50	Копав на нивата	
05:50-06:00		
06:00-06:10		
06:10-06:20		
06:20-06:30	Одморав	
06:30-06:40	- - - I I - - -	
06:40-06:50	Одев на пазар	
06:50-07:00	Продавав	

Каде бевте? Забележете ја локацијата или видот на транспортот. На пр., дома, во домот на пријателите, во училиште, на работно место, во ресторан, во продавница, пеш, со велосипед, во автомобил, со мотоцикл, во автобус...	**Дали бевте сами или со некој што го познавате?** Обележете "да" со знакот "x" во полињата						Дали користевте компјутер, паметен уред, интернет или сл. кога ја вршевте оваа активност?
	сам	со други членови од Вашето домаќинство				со други лица што ги познавате	
		со партнер	со родител	со деца до 9 години од Вашето домаќинство	со друг член од домаќинството		
Дома							
	X						
	X						
		X			X		
Со трактор		X			X		
Нива	X						
	X						
	X						
	X						
	X						
	X						
Пеш	X						
Пазар	X						

Време	**Што правевте?** Забележете ја Вашата главна активност на секои 10 минути во периодот од 04:00 до 07:00 часот. Само една главна активност во секој ред! Направете разлика помеѓу патувањето и активноста која е причина за патувањето.	**Што друго правевте?** Забележете ја најважната паралелна активност.
04:00-04:10		
04:10-04:20		
04:20-04:30		
04:30-04:40		
04:40-04:50		
04:50-05:00		
05:00-05:10		
05:10-05:20		
05:20-05:30		
05:30-05:40		
05:40-05:50		
05:50-06:00		
06:00-06:10		
06:10-06:20		
06:20-06:30		
06:30-06:40		
06:40-06:50		
06:50-07:00		

Каде бевте? Забележете ја локацијата или видот на транспортот. На пр., дома, во домот на пријателите, во училиште, на работно место, во ресторан, во продавница, пеш, со велосипед, во автомобил, со мотоцикл, во автобус...	**Дали бевте сами или со некој што го познавате?** Обележете "да" со знакот "x" во полињата						Дали користевте компјутер, паметен уред, интернет или сл. кога ја вршевте оваа активност?
	сам	со други членови од Вашето домаќинство				со други лица што ги познавате	
		со партнер	со родител	со деца до 9 години од Вашето домаќинство	со друг член од домаќинството		
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Време	**Што правевте?** Забележете ја Вашата главна активност на секои 10 минути во периодот од 07:00 до 10:00 часот. Само една главна активност во секој ред! Направете разлика помеѓу патувањето и активноста која е причина за патувањето.	**Што друго правевте?** Забележете ја најважната паралелна активност.
07:00-07:10		
07:10-07:20		
07:20-07:30		
07:30-07:40		
07:40-07:50		
07:50-08:00		
08:00-08:10		
08:10-08:20		
08:20-08:30		
08:30-08:40		
08:40-08:50		
08:50-09:00		
09:00-09:10		
09:10-09:20		
09:20-09:30		
09:30-09:40		
09:40-09:50		
09:50-10:00		

Каде бевте? Забележете ја локацијата или видот на транспортот. На пр., дома, во домот на пријателите, во училиште, на работно место, во ресторан, во продавница, пеш, со велосипед, во автомобил, со мотоцикл, во автобус...	**Дали бевте сами или со некој што го познавате?** Обележете "да" со знакот "х" во полињата						Дали користевте компјутер, паметен уред, интернет или сл. кога ја вршевте оваа активност?
	сам	со други членови од Вашето домаќинство				со други лица што ги познавате	
		со партнер	со родител	со деца до 9 години од Вашето домаќинство	со друг член од домаќинството		
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Време	**Што правевте?** Забележете ја Вашата главна активност на секои 10 минути во периодот од 10:00 до 13:00 часот. Само една главна активност во секој ред! Направете разлика помеѓу патувањето и активноста која е причина за патувањето.	**Што друго правевте?** Забележете ја најважната паралелна активност.
10:00-10:10		
10:10-10:20		
10:20-10:30		
10:30-10:40		
10:40-10:50		
10:50-11:00		
11:00-11:10		
11:10-11:20		
11:20-11:30		
11:30-11:40		
11:40-11:50		
11:50-12:00		
12:00-12:10		
12:10-12:20		
12:20-12:30		
12:30-12:40		
12:40-12:50		
12:50-13:00		

Каде бевте? Забележете ја локацијата или видот на транспортот. На пр., дома, во домот на пријателите, во училиште, на работно место, во ресторан, во продавница, пеш, со велосипед, во автомобил, со мото-цикл, во автобус...	**Дали бевте сами или со некој што го познавате?** Обележете "да" со знакот "х" во полињата						Дали користевте компјутер, паметен уред, интернет или сл. кога ја вршевте оваа акти-вност?
	сам	со други членови од Вашето домаќинство				со други лица што ги позна-вате	
		со парт-нер	со роди-тел	со деца до 9 години од Вашето домаќи-нство	со друг член од домаќи-нството		
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Време	**Што правевте?** Забележете ја Вашата главна активност на секои 10 минути во периодот од 13:00 до 16:00 часот. Само една главна активност во секој ред! Направете разлика помеѓу патувањето и активноста која е причина за патувањето.	**Што друго правевте?** Забележете ја најважната паралелна активност.
13:00-13:10		
13:10-13:20		
13:20-13:30		
13:30-13:40		
13:40-13:50		
13:50-14:00		
14:00-14:10		
14:10-14:20		
14:20-14:30		
14:30-14:40		
14:40-14:50		
14:50-15:00		
15:00-15:10		
15:10-15:20		
15:20-15:30		
15:30-15:40		
15:40-15:50		
15:50-16:00		

Каде бевте? Забележете ја локацијата или видот на транспортот. На пр., дома, во домот на пријате-лите, во училиште, на работно место, во ресторан, во продавница, пеш, со велосипед, во автомобил, со мотоцикл, во автобус...	**Дали бевте сами или со некој што го познавате?** Обележете "да" со знакот "x" во полињата						Дали користевте компјутер, паметен уред, интернет или сл. кога ја вршевте оваа активност?
	сам	со други членови од Вашето домаќинство				со други лица што ги познавате	
		со парт-нер	со роди-тел	со деца до 9 години од Вашето домаќи-нство	со друг член од домаќи-нството		
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Време	**Што правевте?** Забележете ја Вашата главна активност на секои 10 минути во периодот од 16:00 до 19:00 часот. Само една главна активност во секој ред! Направете разлика помеѓу патувањето и активноста која е причина за патувањето.	**Што друго правевте?** Забележете ја најважната паралелна активност.
16:00-16:10		
16:10-16:20		
16:20-16:30		
16:30-16:40		
16:40-16:50		
16:50-17:00		
17:00-17:10		
17:10-17:20		
17:20-17:30		
17:30-17:40		
17:40-17:50		
17:50-18:00		
18:00-18:10		
18:10-18:20		
18:20-18:30		
18:30-18:40		
18:40-18:50		
18:50-19:00		

Каде бевте? Забележете ја локацијата или видот на транспортот. На пр., дома, во домот на пријателите, во училиште, на работно место, во ресторан, во продавница, пеш, со велосипед, во автомобил, со мотоцикл, во автобус...	**Дали бевте сами или со некој што го познавате?** Обележете "да" со знакот "x" во полињата						Дали користевте компјутер, паметен уред, интернет или сл. кога ја вршевте оваа активност?
	сам	со други членови од Вашето домаќинство				со други лица што ги познавате	
		со партнер	со родител	со деца до 9 години од Вашето домаќинство	со друг член од домаќинството		
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Време	**Што правевте?** Забележете ја Вашата главна активност на секои 10 минути во периодот од 19:00 до 22:00 часот. Само една главна активност во секој ред! Направете разлика помеѓу патувањето и активноста која е причина за патувањето.	**Што друго правевте?** Забележете ја најважната паралелна активност.
19.00-19.10		
19.10-19.20		
19.20-19.30		
19.30-19.40		
19.40-19.50		
19.50-**20.00**		
20.00-20.10		
20.10-20.20		
20.20-20.30		
20.30-20.40		
20.40-20.50		
20.50-**21.00**		
21.00-21.10		
21.10-21.20		
21.20-21.30		
21.30-21.40		
21.40-21.50		
21.50-**22.00**		

Каде бевте? Забележете ја локацијата или видот на транспорт. На пр., дома, во домот на пријателите, во училиште, на работно место, во ресторан, во продавница, пеш, со велосипед, во автомобил, со мотоцикл, во автобус...	**Дали бевте сами или со некој што го познавате?** Обележете "да" со знакот "х" во полињата						Дали користе-вте компју-тер, паметен уред, интернет или сл. кога ја вршевте оваа акти-вност?
	сам	со други членови од Вашето домаќинство				со други лица што ги позна-вате	
		со парт-нер	со роди-тел	со деца до 9 години од Вашето домаќи-нство	со друг член од домаќи-нството		
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Време	**Што правевте?** Забележете ја Вашата главна активност на секои 10 минути во периодот од 22:00 до 01:00 часот. Само една главна активност во секој ред! Направете разлика помеѓу патувањето и активноста која е причина за патувањето.	**Што друго правевте?** Забележете ја најважната паралелна активност.
22:00-22:10		
22:10-22:20		
22:20-22:30		
22:30-22:40		
22:40-22:50		
22:50-23:00		
23:00-23:10		
23:10-23:20		
23:20-23:30		
23:30-23:40		
23:40-23:50		
23:50-24:00		
00:00-00:10		
00:10-00:20		
00:20-00:30		
00:30-00:40		
00:40-00:50		
00:50-01:00		

Каде бевте? Забележете ја локацијата или видот на транспортот. На пр., дома, во домот на пријателите, во училиште, на работно место, во ресторан, во продавница, пеш, со велосипед, во автомобил, со мотоцикл, во автобус...	**Дали бевте сами или со некој што го познавате?** Обележете "да" со знакот "x" во полињата						Дали користевте компјутер, паметен уред, интернет или сл. кога ја вршевте оваа активност?
	сам	со други членови од Вашето домаќинство				со други лица што ги познавате	
		со парт-нер	со роди-тел	со деца до 9 години од Вашето домаќи-нство	со друг член од домаќи-нството		
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Време	**Што правевте?** Забележете ја Вашата главна активност на секои 10 минути во периодот од 01:00 до 04:00 часот. Само една главна активност во секој ред! Направете разлика помеѓу патувањето и активноста која е причина за патувањето.	**Што друго правевте?** Забележете ја најважната паралелна активност.
01:00-01:10		
01:10-01:20		
01:20-01:30		
01:30-01:40		
01:40-01:50		
01:50-02:00		
02:00-02:10		
02:10-02:20		
02:20-02:30		
02:30-02:40		
02:40-02:50		
02:50-03:00		
03:00-03:10		
03:10-03:20		
03:20-03:30		
03:30-03:40		
03:40-03:50		
03:50-04:00		

Каде бевте? Забележете ја локацијата или видот на транспортот. На пр., дома, во домот на пријателите, во училиште, на работно место, во ресторан, во продавница, пеш, со велосипед, во автомобил, со мотоцикл, во автобус...	**Дали бевте сами или со некој што го познавате?** Обележете "да" со знакот "х" во полињата						Дали користевте компјутер, паметен уред, интернет или сл. кога ја вршевте оваа активност?
	сам	со други членови од Вашето домаќинство				со други лица што ги познавате	
		со парт-нер	со роди-тел	со деца до 9 години од Вашето домаќи-нство	со друг член од домаќи-нството		
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

КОНТРОЛНИК

1. Кога го пополнивте дневникот?
   1. Сега и континуирано во текот на денот
   2. На крајот на денот
   3. Наредниот ден
   4. Подоцна,околу ___ дена подоцна

2. Која беше најпријатната активност запишана во овој дневник?

_____ ☐☐☐

3. Која беше најнепријатната активност запишана во овој дневник?

_____ ☐☐☐

4. Која беше најстресната активност запишана во овој дневник?

_____ ☐☐☐

5. Севкупно, каков беше овој ден за Вас?
   1. Многу пријатен
   2 Пријатен
   3. Ниту пријатен, ниту непријатен
   4. Непријатен
   5. Многу непријатен

6. Дали ова беше обичен или необичен ден за Вас?
   1. Обичен ден
   2. Необичен ден

7а. Дали сте вработени или на школување?
   1. Да ⇒ оди на 7б
   2. Не ⇒ оди на 8а

7б. Ако сте: Каков беше овој ден за Вас?
   1. Вообичаен работен ден
   2. Вообичаен училишен ден
   3. Неработен ден (викенд, празник)
   4. Неработен ден, бев болен
   5. Неработен ден, бев на одмор
   6. Неработен ден, бев отсутен од друга причина

8а. Дали бевте на пат во друго место (град, регион, земја) во текот на денот означен на дневникот? (Не се однесува на редовните патувања до работа или училиште или патувањата што траат помалку од 2 часа вкупно).

1. Не
2. Да, еднодневно патување во земјата
3. Да, еднодневно патување надвор од земјата
4. Да, патување со ноќевање во земјата
5. Да, патување со ноќевање надвор од земјата

8б. Ако одговорот е да: Колку далеку од дома патувате? Забележете ја приближната далечина од дома (во една насока). Ако имавте неколку патувања, забележете го најдалечното.

|_|_|_|_|_| км

Ве молиме, прегледајте го дневникот уште еднаш и проверете го следното:

- Проверете дали во секој ред сте навеле само по една главна активност и дали има празни временски интервали.

- Дали јасно ги наведовте Вашите работни часови, па дури и ако сте работеле дома?

- Дали ја забележавте употребата за компјутерската технологија на главните и паралелни активности?

- Дали ги забележавте сите патувања и видот на превозот?

- Дали го наведовте времетраењето на паралелните активности ако има такви?

- Проверете дали во колоната „со кого“ има барем едно „х“ не вклучувајќи го спиењето.

ВИ БЛАГОДАРИМЕ ЗА ПОПОЛНУВАЊЕТО НА ДНЕВНИКОТ!