

ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО УКАЗАНИЯ ПО ЗАПОЛНЕНИЮ ДНЕВНИКА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ОБРАЗЦОМ ЕГО ЗАПОЛНЕНИЯ на страницах 4-6. ЗАПОЛНЕНИЕ ДНЕВНИКА НАЧИНАЕТСЯ со страницы 7. НОСИТЕ ЭТОТ ДНЕВНИК С СОБОЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И ЗАПОЛНЯЙТЕ ЕГО ПРИ КАЖДОМ УДОБНОМ СЛУЧАЕ (во время поездки, на работе во время обеда или пока ждете кого-нибудь).

УКАЗАНИЯ ПО ЗАПОЛНЕНИЮ ДНЕВНИКА

Заполнять Дневник по использованию времени очень просто! А будет еще проще, если Вы сначала прочитаете эти краткие указания и познакомитесь с **примером заполнения Дневника, приведенным на нескольких последующих страницах.**

Если при заполнении дневника у Вас возникнут вопросы, задайте их интервьюеру, когда он вернется к Вам, чтобы забрать дневник. Сделайте в присутствии интервьюера недостающие отметки в дневнике или внесите необходимые изменения в уже сделанные записи.

Не оставляйте Ваши вопросы без ответа. Ваша информация необходима для правильного анализа использования времени.

⇒ ВРЕМЯ

В графе «Время» указаны интервалы времени по 10 минут, на которые разделены 24 часа суточного фонда времени. Записи в дневнике начинаются с 4 часов утра и охватывают полные сутки, по три часа на одной странице.

Ориентируясь на время, указанное в этих интервалах, запишите, когда Вы начали заниматься каким-либо видом деятельности, как долго продолжалось это занятие и когда оно окончилось.

В случае, когда время начала или окончания действия не совпадает с 10-минутным интервалом (например, занятие продолжалось с 10.15 до 10.25), следует сделать запись в ближайшем интервале времени по Вашему усмотрению (например, Вы можете отметить интервал 10.10-10.20 или 10.20-10.30).

Важно, чтобы было учтено все разнообразие Ваших действий в течение суток и их последовательность.

⇒ ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ?

В графе «Что Вы делали?» нужно дать краткое словесное описание того, что Вы делали в течение всех 10-минутных интервалов. Примеры, приведенные в образце заполнения Дневника на последующих страницах, дадут Вам представление о необходимой детализации описания.

Если Вы одновременно совершали несколько действий, запишите, пожалуйста, в графе "Что Вы делали?" то занятие, которое Вы считаете *основной деятельностью*. Не записывайте более одного вида деятельности в строке. Если Вы в течение 10-минутного интервала совершили более одного действия, запишите то, которое заняло больше всего времени. Если Вы считаете, что делали что-то очень личное, напишите, пожалуйста, «личное».

Если продолжительность действия превысила 10 минут, проведите стрелку, скобку или поставьте знак "-" по всем 10-ти минутным интервалам, во время которых оно длилось. Закончить стрелку, скобку или поставить последний знак "-" следует напротив того интервала времени, который соответствует окончанию действия.

• **Рабочее время или доходное занятие.** Если Вы работали в организации, учреждении, на предприятии, не нужно записывать, что именно Вы делали в рабочее время, напишите просто «работал» или «рабочее время». Если вы брали на дом работу, не выполненную в рабочее время, следует записать «Выполнял работу, взятую на дом».

Запишите, что Вы делали во время перерывов в работе. Если во время обеденного перерыва Вы принимали пищу, то укажите, где именно. Например, «Обеденный перерыв, обедал в столовой» и «Обеденный перерыв, ходил на прогулку». Укажите краткие перерывы на кофе/чай, если на это время Вы отрывались от выполнения работы.

Если вы оказывали какие-то услуги за плату или производили в своем домохозяйстве товары на продажу, сделайте об этом пометку, например, «занимался частным извозом (за плату)», «собирал грибы (на продажу)».

Если Вы безвозмездно оказывали помощь лицам, не являющимся членами вашего домохозяйства (вашей семьи) или работали волонтером, запишите, например, «присматривала за ребенком соседней (без оплаты)», «бесплатно тренировал дворовую футбольную команду».

• **Учеба.** Напишите, выполняли ли Вы домашние задания или посещали занятия/лекции. Укажите тип учебного заведения: средняя школа, университет и так далее.

Передвижение. Укажите вид транспорта. Разграничьте собственно передвижение от деятельности, являющейся его причиной. Например, запишите в отдельных строках: «Шел(шла) на автобусную остановку» - «Ехал(а) автобусом в магазин» - «Покупал(а) продукты» - «Ловил(а) такси до дома».

Работа по дому и уход за детьми. Запишите, чем Вы занимались, указав конкретные виды деятельности. Например, «Готовил(а) ужин», «Пек(ла) пирог», «Мыл(а) посуду», «Укладывал(а) своего ребенка спать», «Мыл(а) машину», «Мыл(а) полы».

⇒ ЧТО ЕЩЕ ВЫ ДЕЛАЛИ?

Если Вы одновременно с основной деятельностью делали что-то еще, запишите Вашу параллельную деятельность в графу «Что еще Вы делали?». Допустим, Вы присматривали за своим ребенком (основная деятельность) и одновременно смотрели телевизор. Тогда Вы должны записать в качестве параллельной деятельности «просмотр телепередач». Именно Вы решаете, какая деятельность основная, а какая второстепенная (параллельная). Пожалуйста, запоминайте и отмечайте продолжительность второстепенных видов деятельности. Продолжительность второстепенной деятельности может отличаться от продолжительности основной деятельности, поэтому необходимо внимательно отмечать затраты времени на занятие ею.

Не забывайте делать записи о второстепенной деятельности во время обеденных, кофейных или других перерывов.

⇒ ГДЕ ВЫ БЫЛИ?

Укажите, где вы были в это время: на работе, дома, в доме знакомых, ехали в транспорте (укажите вид транспорта) и тому подобное.

⇒ ВЫ БЫЛИ ОДИН (ОДНА) ИЛИ ВМЕСТЕ С КЕМ-ТО ИЗ ЗНАКОМЫХ ВАМ ЛЮДЕЙ?

Отметьте, пожалуйста, в каждом 10-минутном периоде один или более квадратов, показывающих, были ли Вы во время того или иного занятия один (одна) или с кем-нибудь из знакомых Вам людей. Находиться вместе с кем-либо не означает, что Вы обязательно вместе что-то делали. Подразумевается, что кто-то просто был рядом. Вы можете закрестить несколько квадратов в одной строке. Отметки могут быть различны на протяжении занятия, превышающего 10 минут, по мере прихода или ухода присутствующих лиц.

Вы не должны делать такие отметки, когда речь идет о времени сна, работы, занятий в учебном учреждении, занятий личными процедурами (умывание, одевание и тому подобное).

⇒ КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ

После того, как Вы заполнили Дневник, ответьте на вопросы в конце Дневника. В заключение проверьте по контрольному перечню, который также находится в конце Дневника, все ли Вы заполнили.

ОБРАЗЕЦ ЗАПОЛНЕНИЯ ДНЕВНИКА

Время	Что Вы делали? Запишите свое основное занятие в каждый 10-минутный интервал с 07.00 до 10.00		Что еще Вы делали? Запишите самое важное параллельное занятие		Где вы были? Запишите расположение или вид транспорта например дома, дома у друзей, в школе, на рабочем месте, в магазине, пешком, в автомобиле, автобусе		Вы были один (одна) или с кем-то из знакомых Вам людей? Отметьте «Да» крестиком			
	Вписывайте только одно основное занятие в строке. Разделяйте собственно передвижение от деятельности, являющейся его причиной. Не забывайте указать вид транспорта. Отделяйте основную работу от дополнительной.	КОД вида основной деятельности		КОД вида параллельной деятельности		КОД места нахождения	Одна/ (один)	С детьми 0-9 лет, живущими в Вашем домохозяйстве	С другими членами Вашего домохозяйства	С другими знакомыми людьми
07.00-07.10	Будила детей				Дома		X			
07.10-07.20	Завтракала		Разговаривала с семьей	- "-			X	X		
07.20-07.30	- " -		- " -	- "-			X	X		
07.30-07.40	Убирала со стола		Слушала музыку	- "-		X				
07.40-07.50	Помогала детям одеваться		Общалась с детьми	- "-			X			
07.50-08.00	Сбиралась сама		- " -	- "-			X			
08.00-08.10	Шла с детьми в детский сад		- " -	пешком			X			
08.10-08.20	Ехала на работу		Читала новости в смартфоне	автобус		X				
08.20-08.30	- " -			- "-		X				
08.30-08.40	Работа			на рабочем месте						
08.40-08.50	}			- "-						
08.50-09.00				- "-						
09.00-09.10			Общалась в соцсетях	- "-						
09.10-09.20			- " -	- "-						
09.20-09.30			- " -	- "-						
09.30-09.40					- "-					
09.40-09.50					- "-					
09.50-10.00				- "-						

Время	Что Вы делали? Запишите свое основное занятие в каждый 10-минутный интервал с 16.00 до 19.00		Что еще Вы делали? Запишите самое важное параллельное занятие		Где вы были? Запишите расположение или вид транспорта например дома, дома у друзей, в школе, на рабочем месте, в магазине, пешком, в автомобиле, автобусе		Вы были один (одна) или с кем-то из знакомых Вам людей? Отметьте «Да» крестиком			
	Вписывайте только одно основное занятие в строке. Разделяйте собственно передвижение от деятельности, являющейся его причиной. Не забывайте указать вид транспорта. Отделяйте основную работу от дополнительной.	КОД вида основной деятельности		КОД вида параллельной деятельности		КОД места нахождения	Одна/ (один)	С детьми 0-9 лет, живущими в Вашем домохозяйстве	С другими членами Вашего домохозяйства	С другими знакомыми людьми
16.00-16.10	Ждала автобус на остановке				На улице		X			
16.10-16.20	Ехала на автобусе за детьми в детский сад		Читала новости на смартфоне		В автобусе		X			
16.20-16.30	Разговаривала с воспитательницей		Помогала детям одеваться		В детском саду			X	X	
16.30-16.40	Пошла пешком в магазин		Разговаривала с детьми		пешком			X		
16.40-16.50	Покупала продукты				В магазине			X		
16.50-17.00	Шла пешком домой				пешком			X		
17.00-17.10	Пришла домой, переодевалась		Помогала детям переодеться		дома			X	X	
17.10-17.20	Убирала свои продукты в холодильник				- " -		X			
17.20-17.30	Готовила ужин		Смотрела видео на планшете		- " -		X			
17.30-17.40	- " -		- " -		- " -		X			
17.40-17.50	Ужинала		Разговаривала с семьей		- " -			X	X	
17.50-18.00	- " -		- " -		- " -			X	X	
18.00-18.10	- " -		- " -		- " -			X	X	
18.10-18.20	Убирала со стола				- " -				X	
18.20-18.30	Отдыхала				- " -		X			
18.30-18.40	Делала поделку с детьми для детского сада		Включила стиральную машинку		- " -			X	X	
18.40-18.50	- " -		Смотрела ТВ с семьей		- " -			X	X	
18.50-19.00	- " -		- " -		- " -			X	X	

3 Для Вас этот день был...?

- D03
- 1 рабочим
 - 2 учебным
 - 3 выходным или нерабочим праздничным
 - 4 не рабочим/не учебным по болезни
 - 5 отпускным
 - 6 не рабочим/ не учебным по другим причинам

4 В этот день Ваша деятельность была ...?

- D04
- 1 более разнообразной, насыщенной, чем обычно
 - 2 примерно такой, как обычно
 - 3 менее разнообразной или менее активной, чем обычно

5 Как Вы заполняли Дневник?

- D05
- 1 Полностью самостоятельно
 - 2 В основном самостоятельно
 - 3 С помощью интервьюера → **завершите заполнения дневника**

6 Когда Вы заполняли Дневник?

- D06_01
- 1 Время от времени в течение назначенного дня
 - 2 В конце назначенного дня
 - 3 На следующий день после назначенного дня
- D06_02
- 4 Приблизительно через ____ дней после назначенного дня

Пожалуйста, просмотрите еще раз Дневник и убедитесь, что Вы:

- ⊗ указали только **одну основную деятельность** в каждой строке и не оставили незаполненным ни один временной интервал,
- ⊗ четко отметили свое рабочее время, даже если работали на дому,
- ⊗ записали все передвижения и вид транспорта,
- ⊗ отметили продолжительность параллельной (второстепенной) деятельности, если такая была,
- ⊗ поставили не менее одного «х» в каждой строке графы «с кем», за исключением времени сна, работы, занятий в образовательной организации, занятий личными процедурами (умывание, одевание и т.п.),
- ⊗ сделали все необходимые отметки, которые отражают Вашу деятельность по оказанию помощи другому домохозяйству или лицу, не являющемуся членом вашего домохозяйства.

БОЛЬШОЕ СПАСИБО ЗА ЗАПОЛНЕНИЕ ДНЕВНИКА!

Кодирование видов деятельности произведено с соблюдением утвержденного Порядка кодирования видов деятельности в Дневниках использования времени

Подпись интервьюера _____