

แนวทางการเสริมสร้าง สมดุลชีวิต 8-8-8

: สูตรสร้างความสุข สมดุล
ให้กับชีวิตและการทำงาน



คณะกรรมการเสริมสร้างความผูกพันองค์กร
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
ปีงบประมาณ 2564

“สมดุลชีวิต 8 - 8 - 8”

: สูตรสร้างความสุข สมดุล ให้กับชีวิตและการทำงาน

“เวลา” คือ ทรัพยากรที่มีค่าต่อมนุษย์และทุกคน ทุกคนมีเวลาเท่ากันหมด คือ 1 ปี มี 365 วัน 1 วัน มี 24 ชั่วโมง แต่หลายคนมักบ่นว่าไม่ค่อยมีเวลา อ้างว่างานเยอะบ้าง มีอะไรให้ทำเยอะบ้าง จนไม่มีเวลาพักผ่อน หรือ พอถึงคราพักผ่อนจริงๆ เช่น วันหยุดยาว แทนที่จะได้เที่ยวพักผ่อนสบาย ๆ ก็ต้องหอบเอางานไปทำด้วย บางคนบ่นกับตัวเองว่ามีเวลามากเกินไป จนไม่รู้จะทำอะไรบ้างในแต่ละวัน บางครั้งตั้งใจทำอะไรสักอย่างในวันนี้พຽนนี้แต่ไม่ได้ทำตามที่ตั้งใจไว้ เพราะพอถึงเวลาจริง ๆ ก็มีเรื่องประเดประดังเข้ามาจนไม่รู้ว่าจะเลือกทำอันไหนก่อน เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้แทบเป็นเรื่องปกติที่คนส่วนใหญ่โดยเฉพาะคนกลุ่มวัยทำงานประสบบ่อย ๆ สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นไม่ใช่เวลาเป็นปัญหา แต่เพราะเขาเหล่านั้นไม่ใส่ใจให้ความสำคัญและไม่มีการบริหารวางแผนและจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพนั่นเอง ซึ่งการจัดการชีวิตให้ลงตัวเป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ปรารถนา เพราะแม้ทุกคนจะมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากันในแต่ละวัน แต่ทำไมบางคนดูยุ่งจนแทบไม่มีเวลาในขณะที่บางคนชีวิตดูสบาย ๆ จัดสรรเวลาได้ลงตัวไปเสียหมด ถ้าอยากเป็นหนึ่งในคนที่มีตารางชีวิตสมดุล ทำทุกสิ่งอย่างได้ตามที่ต้องการ ขณะเดียวกันก็มีเวลาได้นอนหลับอย่างเต็มอิ่มและมีเวลาส่วนตัวให้กับตัวเอง แนวคิด “สมดุลชีวิต 8 - 8 - 8” จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถทบทวนตัวเอง นำไปสู่การบริหารวางแผนและจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง 1 วันมี 24 ชั่วโมง เคยลองคำนวณบ้างไหมครับว่า “แต่ละวันคุณใช้เวลาไปกับอะไรบ้าง”

สมดุลชีวิต 8 - 8 - 8 คือ การแบ่งเวลาใน 24 ชั่วโมงออกเป็น 3 ส่วน แต่ละส่วนจะมีเวลา 8 ชั่วโมงเท่ากัน “เป็นการจัดสรรเวลา สร้างสมดุลให้กับชีวิต 3 ช่วง ได้แก่ 8 ชั่วโมงแรก คือ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 8 ชั่วโมงที่ 2 คือ การทำงานเต็มกำลังความสามารถ และหารายได้ และ 8 ชั่วโมงสุดท้าย เพื่อดูแลและพัฒนาตนเอง ดูแลครอบครัว ตอบแทนผู้มีพระคุณ ทำกิจวัตรประจำวันและทำกิจกรรมสันตนาการที่ชื่นชอบ หรือ ที่สนใจ เพราะชีวิตคนเรานั้นไม่ได้มีแต่งาน ยังมีครอบครัว มีเพื่อน มีคนที่รัก จึงควรจัดสรรเวลาให้เหมาะสมการมีสมดุลในชีวิตจะทำให้คนเรานั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะส่งผลทำให้มีความสุขในที่สุด การจัดสรรเวลาจะช่วยให้เราเห็นภาพสิ่งที่ควรจะทำในแต่ละวันได้ง่ายขึ้น บางคนใช้เวลาทำงานเกิน 10 ชั่วโมง ใช้เวลากับการเดินทางบนท้องถนนไม่ต่ำกว่าชั่วโมง บางคนยังแบกงานกลับไปทำต่อที่บ้านจนตึก ทำให้มนุษย์เงินเดือนจำนวนไม่น้อยต้องเผชิญกับความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น Office Syndrome ไมเกรน หรือแม้แต่โรคซึมเศร้า ปัจจุบัน มีหลายองค์กรที่ตระหนักถึงความสำคัญของสมดุลงาน สมดุลชีวิต Work-Life Balance ซึ่งสูตรการบริหารจัดการเวลาแบบสมดุลชีวิต 8 - 8 - 8 ใน 1 วัน สามารถอธิบายโดยละเอียดได้ ดังนี้

8 ชั่วโมง “สำหรับการนอนหลับพักผ่อน”

ต่อให้เราเป็นยอดมนุษย์แค่ไหน ร่างกายก็ยังคงต้องการเวลาสำหรับการพักผ่อนอยู่ดี ซึ่งการนอนหลับคือ “การพักผ่อนที่ดีที่สุด” เพราะเป็นการปิดสวิตซ์ตัวเองให้ร่างกายได้มีเวลาฟื้นฟูส่วนที่สึกหรออย่างเต็มที่ ในระหว่างที่เราหลับนั้น ร่างกายจะหลั่ง Growth hormone หรือฮอร์โมนการเจริญเติบโตออกมา เพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ระบบเผาผลาญ และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งช่วงเวลาที่ฮอร์โมนหลั่งออกมามากที่สุดคือ ช่วงระหว่าง 23.00 - 01.00 น. หากเป็นช่วงเวลาที่เรหลับลึกไปแล้ว Growth hormone ก็จะหลั่งออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด การได้นอนหลับจึงเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด อาจกล่าวได้ว่าต่อให้ทำงานเก่งแค่ไหน หรือ มีรายได้สูงลิ่ว ถ้าต้องแลกกับสุขภาพที่ย่ำแย่จากการนอนไม่พอ หรือ พักผ่อนไม่เพียงพอก็ไม่คุ้มค่า และอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานในที่สุด

ลองสังเกตดูว่าวันไหนที่เรานอนไม่พอ จะรู้สึกเพลีย อ่อนล้า ทำงานได้ไม่เต็มที่ เพราะฉะนั้นควรใส่ใจกับช่วงเวลานอนหลับด้วย ควรนอนให้ได้ไม่ต่ำกว่า 8 ชั่วโมง ซึ่งดังที่กล่าวเวลาการนอนที่เหมาะสมในข้างต้นตามคำแนะนำของแพทย์ควรนอนไม่เกิน 5 ชั่วโมง เพราะร่างกายจะได้พักผ่อนเต็มที่และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในช่วงเวลาประมาณ 1- 2 นอกจากนี้คุณภาพของการนอนก็สำคัญ หลายคนมีปัญหาอนไม่หลับ อาจเกิดจากความเครียดสะสม หรือ วิตกกังวลกับเรื่องต่างๆ ซึ่งมีวิธีแก้หลายวิธี เช่น หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดอาหารมื้อดึก ปรับอุณหภูมิในห้องนอนให้เหมาะสม เป็นต้น หากทำได้เช่นนี้จะส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว

8 ชั่วโมง “สำหรับการทำงานอย่างเต็มกำลัง”

ในกลุ่มวัยทำงาน ส่วนแรกที่ต้องแบ่งไว้อย่างชัดเจน คือ ชั่วโมงการทำงาน 8 ชั่วโมง แม้ว่าเวลาทำงานจะชัดเจนอยู่แล้วในแต่ละแห่ง แต่ 8 ชั่วโมงนั้นก็ต้องเป็นการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพด้วย เพื่อจะได้ไม่ไปเบียดบังเวลาอีก 16 ชั่วโมงที่เหลือที่เราแบ่งไว้ เริ่มด้วยการจัดลำดับความสำคัญของงานว่างานใดสำคัญและเร่งด่วนที่สุด เพื่อจะได้ทำให้เสร็จก่อนเป็นลำดับแรก หากเป็นงานที่เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ ก็อาจมอบหมายให้ผู้อื่นทำได้ ถ้าเราเองยังติดงานเร่งงานด่วนอยู่ หรือถ้าเป็นงานสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน ยังไม่มีกำหนดเดดไลน์ก็ยังสามารถเก็บไว้ทำทีหลังได้ และเมื่อว่างจากงานอื่น ๆ แล้วจึงค่อยมาดูว่ามีงานอะไรที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วนค้างค้างอยู่บ้าง เพื่อจะได้จัดการให้เสร็จจุล่ง

กล่าวคือ พอถึงเวลาทำงาน ก็ทำงานอย่างเต็มที่ใน 8 ชั่วโมง แต่ใน 1 ชั่วโมง ควรหาเวลาผ่อนคลาย ไล่สายตาจากการทำงานประมาณ 5 – 10 นาที เพื่อไม่ให้รู้สึกเหนื่อยล้าจนเกินไป ในช่วงเวลา 5 นาทีนั้น อาจบริหารร่างกายสักเล็กน้อย ให้กล้ามเนื้อได้ยืดเหยียดบ้าง จะได้ไม่เสี่ยงต่อการเป็นออฟฟิศซินโดรม หรือจะพักผ่อนของว่าง พักผ่อนหย่อนใจให้ร่างกายสดชื่นก็ดี ในออฟฟิศบางแห่งจะมีมุมพักผ่อนให้พนักงานโดยเฉพาะ เช่น ห้องนั่งเล่น ห้องอ่านหนังสือ หรือมีบริการนวดคอบ่าไหล่ ช่วงเวลา 5 นาที อาจจะดูเหมือนเป็นเวลายาวสัก ๕ นาที แต่ก็ช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้ดีเลยทีเดียว

นอกจากนี้ควรทำงานให้เสร็จเรียบร้อยภายใน 8 ชั่วโมง ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ ไม่ควรหอบงานประจำมาทำต่อที่บ้านอีก หลายคนอาจจะคิดว่าต้องทุ่มเทกับงานให้มากที่สุด แต่การเอาเวลางานมาปะปนกับเวลาพักผ่อน อาจทำให้เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว และยังกินเวลานอนไปอีก ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคนอนไม่หลับและ

โรคอื่น ๆ อีกมากมาย สำหรับใครที่คิดว่าตัวเองงานล้นมือ เวลาแค่ 8 ชั่วโมงมันไม่พอจริงๆ การจัดลำดับความสำคัญของงานจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ โดยการแบ่งงานออกเป็น 4 ประเภทดังนี้

1. งานสำคัญ และเร่งด่วน : ต้องทำด้วยตัวเองทันที รอไม่ได้และต้องทำให้สำเร็จ
2. งานสำคัญ แต่ไม่เร่งด่วน : ต้องทำด้วยตัวเองให้สำเร็จ แต่ไม่ด่วนมาก สามารถแบ่งเวลามาทำได้
3. งานไม่สำคัญ แต่เร่งด่วน : ให้คนอื่นช่วยเหลือได้ แต่ต้องทำทันที ไม่ควรล่าช้า
4. งานไม่สำคัญ และไม่เร่งด่วน : งานที่ให้ใครช่วยทำแทนก็ได้ ถ้ามีเวลาว่างจริง ๆ ค่อยกลับมาทำ

8 ชั่วโมงสำหรับกิจวัตรประจำวัน

หลังจากอุทิศเวลาให้กับนอนหลับอย่างเต็มอิ่มและการทำงานแล้ว อีก 8 ชั่วโมงที่เหลือคือช่วงเวลาส่วนตัวที่เราจะได้อุทิศเวลาให้กับตัวเองบ้าง ให้เวลาได้ทำในสิ่งรัก สิ่งที่ชอบ ปล่อยตัวปล่อยใจไปกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เราสบายใจ และมีความสุข ซึ่งชีวิตที่สมดุลต้องมีความสุขจากการทำงานและชีวิตส่วนตัว ให้เวลากับ 8 ชั่วโมงที่เหลือในการทำกิจวัตรประจำวัน อยู่กับครอบครัว พบปะเพื่อนฝูง หรือท่องเที่ยว เราอาจแบ่งเวลาออกเป็น 2 ส่วน 4 ชั่วโมงแรกในตอนเช้าก่อนทำงาน อาจจะตื่นเร็วกว่าปกติ เพื่อเลี่ยงรถติด ส่วนอีก 4 ชั่วโมงที่เหลือ ก็เป็นเวลาสำหรับกิจกรรมส่วนตัวหลังเลิกงาน ไลฟ์สไตล์เราเป็นแบบไหนก็ทำสิ่งนั้น เพราะชีวิตไม่ได้มีแค่งานอย่างเดียว และงานอดิเรกบางอย่างอาจสร้างรายได้เสริมอีกด้วย ที่สำคัญควรหาเวลาออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง 3 วัน ต่อสัปดาห์ เมื่อร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตก็จะดีตาม และมีพลังทำงานได้อย่างเต็มที่

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะคุณจะทำงานประจำหรืองานอิสระ แม้กระทั่งการ Work from home ก็สามารถนำหลักการบริหารเวลา “สมดุลชีวิต 8 – 8 – 8” ไปปรับใช้ได้ และไม่จำเป็นจะต้องทำให้สำเร็จในครั้งแรก ค่อย ๆ ปรับเวลาทีละนิด ลดข้ออ้างที่ไม่จำเป็นสักหน่อย อาจจะเริ่มจากหาเวลาพักผ่อน 8 ชั่วโมงก่อน พอปรับตัวได้แล้วก็ค่อยปรับเวลาในส่วนอื่นๆ นอกจากนี้จะมีเวลาเพิ่มขึ้นแล้ว ยังช่วยให้สุขภาพจิตดี ร่างกายก็แข็งแรง มีพลังในการทำงานและใช้ชีวิตต่อไป ซึ่งในท้ายที่สุดอาจจะนำไปสู่การช่วยคลาย หรือ ลดภาวะการเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) ในวัยทำงานลงไปได้อีกด้วย

กรณีศึกษา : Work-Life Balance

ญี่ปุ่น : ในประเทศญี่ปุ่นมีวัฒนธรรมในการทำงานหนัก เลิกงานดึก จนแทบไม่มีเวลาพักผ่อน มีหลายเคสที่ต้องจบชีวิตลง ซึ่งเราเรียกโรคนี้อีกว่า “คาโรชิ” (Karoshi Syndrome) ไม่ว่าจะเป็นอย่างคุณเคนจิ ฮามาตะ ที่เสียชีวิตคาโต๊ะทำงานเนื่องจากหัวใจวาย ซึ่งพบภายหลังว่าคุณเคนจิ ทำงานวันละ 15 ชั่วโมงต่อวัน! หรือพนักงานสาวเอเจนซี่โฆษณาชื่อดังวัย 24 ที่ทำงานถึง 20 ชั่วโมงต่อวัน ต้องรับภาระงาน รวมถึงแรงกดดันอย่างหนักจากที่ทำงาน จนนำมาสู่ภาวะซึมเศร้า และฆ่าตัวตายในออฟฟิศของบริษัท! ถือว่าเป็นโศกนาฏกรรมครั้งสำคัญที่ได้สร้างความตื่นตัวให้กับสังคมญี่ปุ่น รัฐบาลจึงผลักดันนโยบายให้ลดการทำงานเหลือแค่ 4 วันต่ออาทิตย์ ซึ่งบริษัทร้อยละ 8 ของญี่ปุ่นได้ใช้นโยบายนี้ไม่ว่าจะเป็น KFC Holdings Japan, Uniqlo หรือ

Family Mart แม้แต่ในประเทศไทยเอง ก็จะมีเห็นได้ว่าบริษัทยุคใหม่ มักจะออกแบบออฟฟิศให้มีบรรยากาศผ่อนคลาย มีมุมนั่งชิล มุมกิจกรรม เช่น โต๊ะพูล หรือโต๊ะปิงปอง บางบริษัทส่งเสริมให้พนักงานออกกำลังกายหลังเลิกงาน เพราะเชื่อว่าสภาพแวดล้อม และความสุขในการทำงานจะส่งผลให้พนักงานทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ “WORK TO LIVE. DON'T LIVE TO WORK.”

อังกฤษ : Work-Life Balance เป็นเรื่องที่คนอังกฤษให้ความสนใจมานานแล้ว โดยในปี ค.ศ. 1810 โรเบิร์ต โอเวน (Robert Owen) นักเศรษฐศาสตร์และนักปฏิรูปทางสังคมชาวอังกฤษ ได้คิดสูตร 8 : 8 : 8 (The 8-8-8 Rule) เพื่อให้เราบริหารเวลา และชีวิตให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด กล่าวคือ

8 ชั่วโมง : ทำงาน อย่าเสพติดงาน หรือโหมงานหนักเกินความจำเป็น หาเวลาพักเบรกระหว่างการทำงาน ชั่วโมงละครึ่ง ครั้งละ 5 นาที เช่น เดินเล่น เข้าห้องน้ำ นั่งฟังเพลงชิล ๆ เพื่อลดความตึงเครียดในการทำงาน และที่สำคัญพยายามอย่าเอางานกลับมาทำที่บ้าน

8 ชั่วโมง : สันทนาการ หาเวลาไปเที่ยว พักผ่อนหย่อนใจ หลุดจากโลกเดิมที่เราเคยอยู่ เช่น ไปนั่งชิลร้านกาแฟ เข้าสปา ไปแอ่งเอ้าท์กับเดอะแก๊ง ออกกำลังกายในสวน หรือทำกิจกรรมอะไรก็ได้ ที่ทำแล้วมีความสุข ควรจะศึกษาธรรมชาติ ปฏิบัติธรรม เพื่อให้เรามีสติ ใจเย็น และลดความเครียดได้

8 ชั่วโมง : นอนหลับ พักผ่อน แนะนำว่าควรเข้านอนช่วง 4 ทุ่ม แต่ไม่เกิน 5 ทุ่ม เพื่อจะได้หลับลึกในช่วงเวลาเที่ยงคืน – ตี 1 ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายได้หลั่งสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผลการวิจัยระบุไว้ว่าการที่เรานอนน้อย จะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อม โรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน

ตัวอย่าง :

จัดเวลาแบบ **8 : 8 : 8**

สร้างสมดุลให้ชีวิตและการทำงาน

<div style="background-color: #ffc107; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">8</div> <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">ชั่วโมง</p>	<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ทำงาน</p>	<p>ปัญหาที่มักเจอ</p> <p>ทำงานจนเกินระยะเวลา เพราะรับงานมากเกินไป</p>	<p>แบ่ง Task ทุกเช้าก่อนเริ่มทำงาน</p> <p>แบ่งงานสำคัญ ใน 1 วัน ไม่เกิน 5 Task</p> <p>วัดผลจากงานที่ทำได้และเลือกทำสิ่งที่มีประสิทธิภาพ</p> <p>เรียนรู้ที่จะบอกว่า 'ไม่' กับงานที่มากเกินไป</p>
<div style="background-color: #007bff; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">8</div> <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">ชั่วโมง</p>	<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ส่วนตัว</p>	<p>ปัญหาที่มักเจอ</p> <p>สิ้นใจเวลากับการทำในสิ่งที่ตนเองอยากทำ</p>	<p>ใช้เวลากับงานอดิเรก สิ่งที่ยากทำ</p> <p>ใช้เวลากับการ Relax</p> <p>คลายเครียดให้เต็มที่</p>
<div style="background-color: #dc3545; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">8</div> <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">ชั่วโมง</p>	<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">พักผ่อน</p>	<p>ปัญหาที่มักเจอ</p> <p>ไม่ให้ความสำคัญกับ 'การนอน' มากพอ</p>	<p>การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือ การ 'นอน' 6-8 ชั่วโมง</p> <p>จะดีที่สุดก่อนนอนก่อน 4 ทุ่ม</p>

การออกแบบเวลาไม่จำเป็นต้องออกมาเป๊ะ แต่ปรับให้ใกล้เคียงกับรูปแบบการใช้ชีวิตของเราให้มากที่สุด



เอกสารอ้างอิง อ่านเพิ่มเติม :

สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต อรวรรณ ดวงจันทร์ กัลยกร ไชยมงคล ภวมัย กาญจนจิรากร. “โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน,” คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, เข้าถึง 28 กรกฎาคม 2021, <<https://dmh-elibrary.org/items/show/292>>. สืบค้นข้อมูล กรกฎาคม 2564.

8-8-8 กฎการใช้ชีวิตให้สมดุล. <www.sanook.com/men/70449/>. สืบค้นข้อมูล กรกฎาคม 2564.

8+8+8 เคล็ดลับบริหารเวลาใน 1 วัน เพื่อชีวิตที่สมดุล. <www.th.jobsdb.com/th-th/articles/888เคล็ดลับบริหารเวลาใน1วัน>. สืบค้นข้อมูล กรกฎาคม 2564.

8:8:8 สูตรบริหารเวลาเพื่องานและชีวิตสมดุล. <www.posttoday.com/life/healthy/86583>. สืบค้นข้อมูล กรกฎาคม 2564.

ใบกิจกรรม สมดุลชีวิต 8 - 8 - 8

ใน 1 วัน ท่านได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง ระบุลงในนาฬิกาสมดุลชีวิต

นอน ชั่วโมง
 ทำงาน ชั่วโมง
 กิจกรรมอื่น ๆ ชั่วโมง

The image contains two identical clock faces, one above the other. Each clock face has numbers 1 through 12. The top clock has a central box with the text "6 โมงเช้า ถึง 6 โมงเย็น". The bottom clock has a central box with the text "6 โมงเย็น ถึง 6 โมงเช้า". Surrounding each clock face are several empty rectangular boxes of varying sizes, intended for students to write down activities they performed during those hours. There are 12 boxes around the top clock and 12 boxes around the bottom clock.