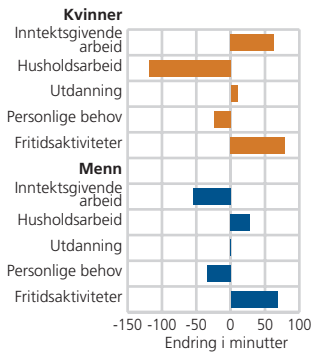
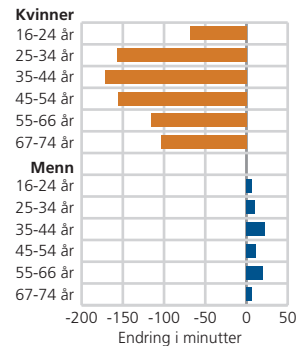


Døgnet rundt*

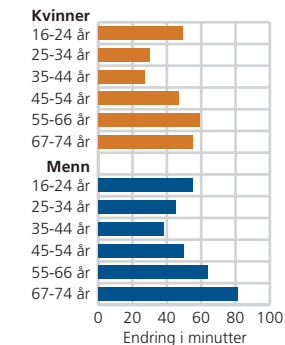
Endring i tid brukt til ulike hovedaktiviteter fra 1971 til 2000 i alderen 16-74 år



Endring i tid brukt til husarbeid fra 1971 til 2000, etter kjønn og alder



Endring i tid brukt til fjernsyns-seing fra 1971 til 2000, etter kjønn og alder



Mer fritid

Fra 1970 til 2000 hadde nordmenn i gjennomsnitt fått 75 minutter mer fritid per dag, og vi hadde da nesten 6 ½ time til ulike fritidsaktiviteter. Tid brukt til utdanning og arbeid endret seg lite, og den økte fritiden skyldtes hovedsakelig at vi brukte mindre tid til husholdsarbeid (50 minutter) og personlige behov (30 minutter).

Fritiden økte litt mer for kvinner enn for menn, noe som blant annet hang sammen med at kvinner hadde redusert husholdsarbeidet med to timer. Én av disse timene ble brukt til mer inntektsgivende arbeid, den andre til økt fritid. Menn, derimot, hadde redusert omfanget av inntektsgivende arbeid, men samtidig økt sin deltakelse i husarbeidet.

Til tross for kvinners økte yrkesdeltakelse og reduserte tid til husarbeid, var det ikke blitt mer vanlig å kjøpe hjelp til rengjøringsarbeidet: Andelen med slik hjelp var 4 prosent, omtrent det samme som på begynnelsen av 1990-tallet. Det var særlig høyt utdannede barnefamilier som hadde hjelp til rengjøring.

Mer tid foran skjermen

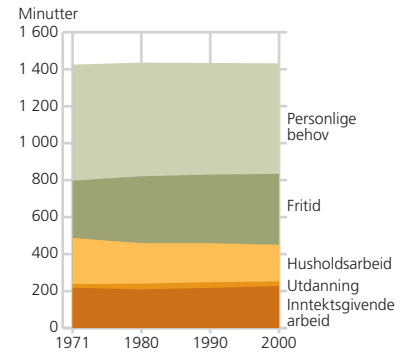
Den økte fritiden ble for en stor del tilbrakt foran TV-skjermen. Tiden brukt til fjernsyns-seing økte kraftig, og sammenliknet med i 1980 begynte TV-kvelden tidligere og sluttet senere.

Åtte timer søvn

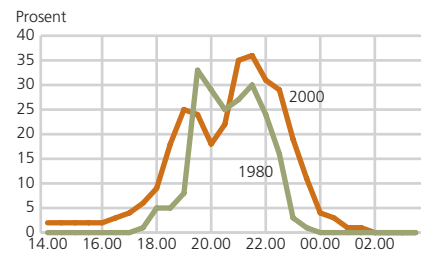
Vi sov i gjennomsnitt 8 timer per natt, en svak økning fra 1970.

Søvnbehovet ser ut til å være nokså konstant; både over tid og mellom ulike grupper i befolkningen. Mens andre aktiviteter ofte varierer mye for eksempel med kjønn, utdanning eller bosted, sover de fleste omtrent 8 timer; bare de yngste og de eldste sover litt mer.

Tidsbruk en gjennomsnittsdag. Minutter



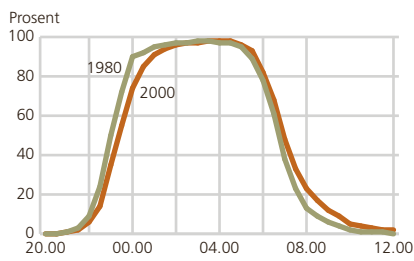
Andel som ser på TV til ulike tider. Mandag-fredag



* Tidsbruksundersøkelser foretas hvert tiende år og den neste kommer først i 2010.

Imidlertid har det skjedd en forskyvning av nattesøvnen: Vi la oss og sto opp senere. For eksempel sov 72 prosent av befolkningen kl. 23.30 i 1980. Denne andelen var sunket til 62 i 1990 og 55 prosent i 2000. Tilsvarende om morgenen: I 1980 sov fortsatt 6 prosent kl. 09.00, sammenliknet med 12 prosent i 2000.

Andel som sover på ulike tidspunkter. Mandag-fredag



Fast food

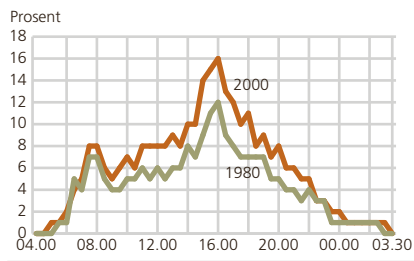
Den voldsomme interessen for kokebøker og TV-kokker førte ikke til at vi tilbrakte mer tid på kjøkkenet. Riktignok var det flere menn som laget mat, men vi brukte 30 minutter mindre på matlaging og måltider i 2000 enn i 1980. Nedgangen fordelte seg omtrent likt på matlaging og måltider.

Det var også en tendens til å forskyve hovedmåltidet utover ettermiddagen. Selv om de fleste fortsatt spiste middag mellom kl 15.00 og 17.30, var det et økende antall som spiste senere.

På reisefot

Vi tilbringer stadig mer tid på reise: Mens vi i 1980 brukte 1 time og 6 minutter, tilbrakte vi i 2000 1 time og 23 minutter på reisefot en gjennomsnittsdag. Menn brukte fortsatt noe mer tid på reiser (15 minutter) enn kvinner, og de unge reiste mer enn de eldre.

Andel som er på reise på ulike tidspunkter en gjennomsnittsdag



«... bare en liten tur i butikken»

Mens stadig flere bruker tid på innkjøp av varer og tjenester, bruker vi samtidig mindre tid i butikkene. I løpet av en gjennomsnittsdag foretok over halvparten av oss en eller annen form for innkjøp i 2000, sammenliknet med fire av ti i 1980. Den gangen brukte vi i gjennomsnitt 54 minutter på innkjøp, mot 44 minutter i 2000. Hver tredje person foretok dagligvareinnkjøp en gjennomsnittsdag, og vi brukte 24 minutter til slike innkjøp.

Tid brukt til matlaging og måltider

