UKEPLAN – GJØREMÅL OG AKTIVITETER

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AKTIVITET** | **MANDAG** | **TIRSDAG** | **ONSDAG** | **TORSDAG** | **FREDAG** | **LØRDAG** | **SØNDAG** |
|   | **TIDSPKT** | **TIMER** | **TIDSPKT** | **TIMER** | **TIDSPKT** | **TIMER** | **TIDSPKT** | **TIMER** | **TIDSPKT** | **TIMER** | **TIDSPKT** | **TIMER** | **TIDSPKT** | **TIMER** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **SØVN** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **TOTALT ANT TIMER** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **TILGJENGELIG TID** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

1. **SKRIV AKTIVITET/GJØREMÅL, HVILKET TIDSPUNKT OG DET TOTALE ANTALL TID SOM BRUKES PÅ HVERT AV DEM – ET GJØREMÅL PER LINJE.**
2. **FYLL SÅ INN ANTALL TIMER MAN SOVER, GJERNE OGSÅ HVILKEN TID. SOVER DU NOK?**
3. **TOTALT ANT TIMER – PÅ DENNE LINJEN LEGGER MAN SAMMEN DET TOTALE ANTALL TIMER FOR GJØREMÅL/AKTIVITETER MAN HAR SKREVET NED. TREKK SÅ DETTE FRA DØGNETS 24 TIMER OG SE HVA DU SITTER IGJEN MED AV ANTALL TIMER. FØR DETTE TALLET INN PÅ SISTE LINJE FOR TILGJENGELIG TID**