**AKTIVITETSDAGBOK/TIMEPLAN**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tid** |  |  |  | **Aktiviteter** |  |  |  |
|  | **Søndag** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** |
| 07.00- 08.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 08.00- 09.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 09.00-10.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.00- 11.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.00- 12.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.00- 13.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.00-14.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.00- 15.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.00-16.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.00-17.00 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17.00-18.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.00-19.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19.00-20.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20.00-21.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21.00-22.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22.00-23.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23.00-24.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 24.00-  07.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| Oppsummering |  |  |  |  |  |  |  |

**Veiledning**

Skriv inn med stikkord det du gjør i løpet av dagen. Ikke skriv mer enn nødvendig, bare slik at du selv kan gå tilbake og vite hva du har gjort. Skriv gjerne noen ord om hvordan dagen har vært samlet sett. Det kan gi oversikt når du går tilbake for å se hvordan dagene forløper over en uke.

Noen ganger er det vanskelig å fylle ut skjema fra time til time. Det kan være fordi man ofte gjør flere oppgaver samtidig. Da kan det være en viktig informasjon i seg selv, fordi det er energikrevende å gjøre mange ting samtidig.

Grader aktiviteten fra 1-10 i forhold til hvor energikrevende den var for deg. 1=lett, nesten ingen energi brukt. 10=uoverkommelig, svært energikrevende. Angi hvor lenge aktiviteten varte.