

Team Danmark Ugeskema

Skriv alt ind hvad du skal. Skole, transport, træning, spise, sove. De hvide felter er dit råderum over din hverdag.

Formål med planlægning er at få en god hverdag med trivsel, fokus og udvikling. Evaluer din uge ofte - 1 gang om ugen og juster ugeplanen efter behov.

| Klokken | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|-------------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| 5.00-6.00 | | | | | | | |
| 6.00-7.00 | | | | | | | |
| 7.00-8.00 | | | | | | | |
| 8.00-9.00 | | | | | | | |
| 9.00-10.00 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 23.00-5.00 | | | | | | | |

- **Overvej hvad fokus er i felterne**
- **Gør det fokuseret**
- **Planlæg restitution, søvn, egen tid**
- **Frisk hjerne giver udvikling**
- **Planlæg lektier på det bedste tidspunkt for dig**
- **Planlæg at få lavet "krævende" opgaver først**
- **Husk glæden ved en aktivitet nogle gange kommer bagefter**
- **Udnyt ventetid**
- **Brug kalender/mobil**
- **Ha' dig selv med - står du (stolt) ved beslutninger?**
- **Evaluer, kommuniker og juster**