

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
05.00							
05.30							
06.00							
06.15							
06.30							
06.45							
07.00							
07.15							
07.30							
07.45							
08.00							
08.15							
08.30							
08.45							
09.00							
09.15							
09.30							
09.45							
10.00							
10.15							
10.30							
10.45							
11.00							
11.15							
11.30							
11.45							
12.00							
12.15							
12.30							
12.45							
13.00							
13.15							
13.30							
13.45							
14.00							
14.15							
14.30							
14.45							
15.00							
15.15							
15.30							
15.45							
16.00							
16.15							
16.30							
16.45							
17.00							
17.15							
17.30							
17.45							
18.00							
18.15							
18.30							
18.45							
19.00							
19.15							
19.30							
19.45							
20.00							
20.15							
20.30							
20.45							
21.00							
21.15							
21.30							
21.45							
22.00							
22.15							
22.30							
23.00							
23.30							
00.00							
00.30							
01.00							
01.30							
02.00							
02.30							
03.00							
03.30							
04.00							
04.30							



PROJEKTPRAT.SE

Ditt tidsschema

- Sömn
- Personlig hygien
- Laga mat
- Äta
- Barn
- Logistik
- Arbete
- Handla
- Träna
- TV
- Vila
- Socialt
- Hushållssysslor (inomhus)
- Hushållssysslor (utomhus)
- Fritid
-
-

Instruktioner

Du behöver två exemplar, ett för uppskattning av tid och ett för den faktiska tiden. Välj sedan en färg för respektive aktivitet. Det ena schemat fyller du i hur du tror att du fördelar din tid under en vecka. På det andra schemat fyller du i den faktiska tiden du lägger ned.