

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							