

Kl. 0700 Vakne, stå opp, ete frokost, stelle meg, lage matpakke, reise til skulen	Kl. 0800 Skule	Kl. 0900 ...	Kl. 1000 ...	Kl. 1100 ...	Kl. 1200 ...
Kl. 1300 ...	Kl. 1400 Tid du bestemmer over sjølv :)	Kl. 1500 ...	Kl. 1600 ...	Kl. 1700 Middag	Kl. 1730 Lekser
Kl. 1900 Tid du bestemmer over sjølv :)	Kl. 2000 ...	Kl. 2100 Kvelds, pusse tenner, roe ned til natta	Kl. 2200 Sovne	Kl. 2300 Søve	Kl. 2400 ...
Kl. 0100 ...	Kl. 0200 ...	Kl. 0300 ...	Kl. 0400 ...	Kl. 0500 ...	Kl. 0600 ...

MIN DØGNTIMEPLAN

Døgntimeplanen her er eit døme på korleis kvardagen til ein ungdomsskuleelev kan vere. Under finn du to tomme døgntimeplanar som du skal fylle ut sjølv. Den første skal vise sånn om lag korleis du er vand til å ha det. Den andre skal du lage slik du trur du eigentleg treng å ha det for å ha det bra. Skule kan du ikkje ta bort, fordi det er lovpålagt, men kva andre justeringar kan du gjere for å ha det betre i kvardagen? Eller er alt bra nok som det er? Jobb med denne åleine litt, og snakk eventuelt stille med den du sit saman med om du vil.

KVARDAGEN MIN OM LAG SLIK DEN ER NO - FYLL UT:

07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
01	02	03	04	05	06

KVARDAGEN MIN SLIK EG KANSKJE HADDE TRENGT AT DEN VAR (SKULE ER IKKJE VALFRITT, SÅ DEN MÅ DU FYLLE UT SOM DEN ER) - FYLL UT:

07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
01	02	03	04	05	06