

Ugeskema

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
6-8							
8-10							
10-12							
12-14							
14-16							
16-18							
18-20							

Gode retningslinjer for udfyldning af ugeskemaet:

1. **Kort tid til svære opgaver:** Hvis dagens opgave er svær, krævende eller ubehagelig, sætter du en lav tidsgrænse på – fx 20 minutter. Når de 20 minutter er gået med opgaven, mærker du efter om du vil fortsætte, og ellers har du lov til at lægge opgaven fra dig. Hvis du vil fortsætte, laver du igen en kort tidsgrænse for opgaven.
2. **Start lavt og mærk efter:** Start med meget få aftaler/planer og supplér op, hvis du kan mere – men tænk dig godt om, så du ikke overskrider dine egne grænser og overbelaster dig selv.
3. **Sørg for restitutionstid:** At restituere er at lade op – sørg for, at du har pauser og tid til at falde til ro til at lade op. Dette er særligt en god idé efter aftensmad og indtil sengetid, så du hjælper kroppen med at drosle ned, før du skal sove.
4. **Brug indsigter fra andre redskaber:** Hvis du har brugt andre redskaber, der giver dig indblik i dine gøremål og din hverdag, så brug dette i udfyldelsen af dit skema. Et par eksempler:
 - a. "Aktiviteter: Røde, gule, grønne" – sørg for, at de røde og gule aktiviteter ikke hober sig op på samme dag. Fordel dem ligeligt igennem ugen, og overvej, om de mere krævende opgaver måske kan uddelegeres eller udsættes.
 - b. "Energi-budgettet" – sørg for, at de energigivende aktiviteter er i balance med de energitagende aktiviteter. Find evt. ud af, om det er nemmest at lægge sværere opgaver på specifikke tidspunkter eller lav "parløb", hvor en krævende opgave parres med en givende.
5. **Skriv eventuelt andre retningslinjer herunder:**