

## Hjemmeoppgave 4. time

### Aktivitetsplanlegging

- Lag en plan for neste dags eller ukes aktiviteter
- Sett opp hensiktsmessige tidsintervaller med ulike og varierte gjøremål
- Ha som mål å balansere mellom ulike typer av oppgaver og mellom hvile og aktivitet
- Husk å sette opp F-aktiviteter som kan tilføre energi
- Aktivitetsplanen må være utformet slik at du har kapasitet til å følge den
- Bygg på erfaringene fra aktivitetskartleggingen
- Du kan benytte **skjema for aktivitetsplanlegging**
- Du kan lage planen på Pc-en, mobiltelefon eller i en almanakk