

Min ork under dagen och veckan

Sätt ett kryss på skalan från röd (= ingen ork) till grön (=mycket ork). Resultatet kan användas så aktiviteter och uppgifter planeras in vid tidpunkter som passar just din ork och energinivå. Det kan också visa när det vore bra att planera in stunder för återhämtning under en dag.

Tid/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Morgon					
Förmiddag					
Lunch					
Tidig eftermiddag					
Sen eftermiddag					
Kväll					

Tid/Dag	Lördag	Söndag
Morgon		
Förmiddag		
Lunch		
Tidig eftermiddag		
Sen eftermiddag		
Kväll		

Egna kommentarer/slutsatser: