|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Klokken** | **Mandag** | **Tirsdag**  | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
| **7-8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8-9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9-10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10-11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11-12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12-13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13-14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14-15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15-16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16-17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17-18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18-19** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19-20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20-21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21-22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22-23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23-24** |  |  |  |  |  |  |  |
| **24-1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **1-2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3-4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4-5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5-6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-7** |  |  |  |  |  |  |  |

Når du har udfyldt skemaet, er det tid til at sætte dit tidsforbrug under detektivluppen. I løbet af ugen har du lavet minimum 23 registreringer om dagen svarende til 161 registreringer i alt! For at få et samlet overblik over, hvad tiden er gået med, skal du nu inddele dit samlede tidsforbrug i følgende overordnede kategorier (print skemaet og farvelæg i hånden eller brug funktionen ”skygge” i word):

Skole = blå

Lektier og afleveringer = grøn
Fritidsarbejde = rød
Fritidsaktiviteter = gul

Venner/familie (sociale aktiviteter) = lilla

Søvn = hvid

Her kan du se et eksempel på, hvordan en ung har udfyldt et tidsskema for en normal uge.

