



## Bruk din energi bevisst!

---

Alle har vi en viss mengde energi som vi bruker til å gjennomføre ulike aktiviteter og gjøremål i løpet av en uke. Det kan for eksempel være husarbeid, innkjøp, legebek, trening, tid med venner eller ditt arbeid.

### Oppgave:

Du får utdelt 7 kjeks, og hver kjeks er den mengde energi du har til hver dag.

1. *Skriv inn dine faste aktiviteter og gjøremål i ukeplanen - for hele uken (se baksiden)*
2. *Fordel kjeksene på de ulike aktiviteter og gjøremål du har skrevet i planen, alt ut fra om du tenker det tar en ½ kjeks, en ¼ kjeks osv.*
3. *Etter du har fordelt kjeksene, spør deg selv:  
Er det noe som må endres?  
Noe som tar for mye energi?*

# UKEPLAN

	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
For-middag							
Etter-middag							
Kveld							



Ukas totale energi  
symbolisert med 7 kjeiks

Gjøremål