

VIRKNITAFLA

NAFN: _____

DAGS: _____

	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	
6-7								6-7
7-8								7-8
8-9								8-9
9-10								9-10
10-11								10-11
11-12								11-12
12-13								12-13
13-14								13-14
14-15								14-15
15-16								15-16
16-17								16-17
17-18								17-18
18-19								18-19
19-20								19-20
20-21								20-21
21-22								21-22
22-23								22-23
23-24								23-24
0-1								0-1
1-2								1-2
2-3								2-3
3-4								3-4
4-5								4-5
5-6								5-6

Eigin umsjá	GULUR
Klæða sig, sturta, burstu tennur Borða Hreyfa sig því það er hollt Heilsuvernd	

Hvíld	BLÁR
Svefn Önnur hvíld Slökun Tölva/sjónvarp sem er bið/hangs	

Störf	GRÆNN
Launuð störf Heimilisstörf Umönnun Sjálfboðaliðastörf Nám Endurhæfing	

Tómstundir og áhugamál	RAUÐUR
Hreyfing af því að það er skemmtilegt Útivera Ferðalög Félagsleg samskipti Tölva/ sjónvarp sem er áhugamál	