

VIRKNITAFLA

NAFN: _____

DAGS: _____

	Miðvikudagur	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	

