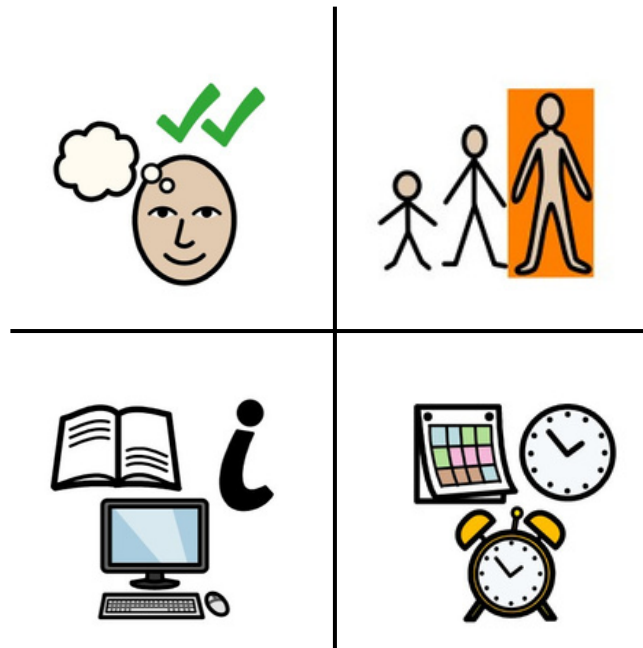


MITT VUXENLIV
OCH

MIN
TID





TID OCH ENERGI = SANT

Att planera din tid
är en viktig del av vuxenlivet.

Det är bra att fundera över
vad du vill göra
och vad du måste göra
så att din tid och energi
räcker till.

Vissa saker du gör ger dig energi.
Andra saker du gör tar din energi.

Att prioritera är viktigt
för att skapa balans i ditt liv.



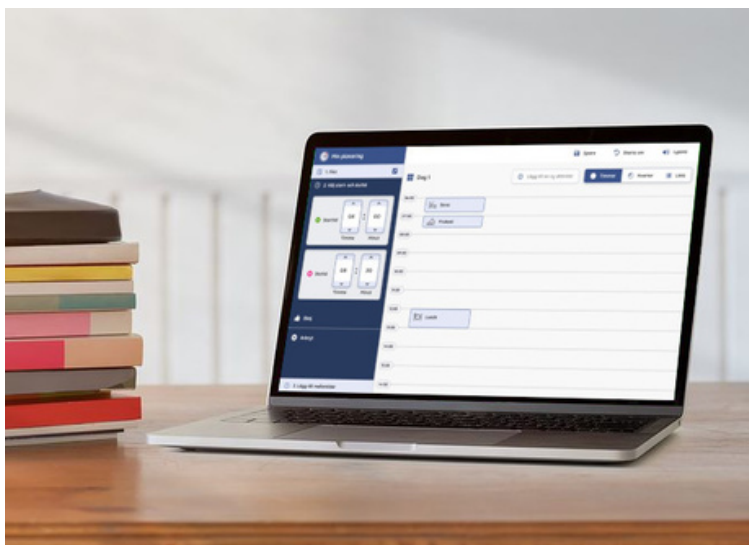
APPEN FIXA TIDEN

När du jobbar med tema tid kan det vara bra att använda appen **Fixa Tiden**.

Skanna QR-koden med en surfplatta eller mobilkamera för att öppna appen.



[Öppna Fixa Tiden här](#)





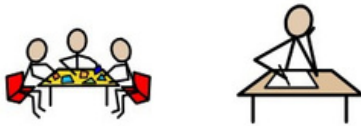
ÖVNING: PERFEKTA DAGEN

Vad behöver jag?



En dator, surfplatta eller papper och penna för att skriva dina svar.

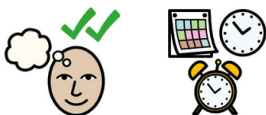
Var och med vilka gör jag övningen?



Du kan göra övningen i skolan eller hemma.

Du kan göra den tillsammans med någon eller själv.

Varför ska jag göra övningen?



Att ha koll på tid och energi är viktigt.

Så att du både hinner med det du vill och måste göra.



Uppgift 1

Gör ett schema
för din perfekta dag.

- Vad gör du?
- Hur mår du?
- Hur mycket energi har du?



Uppgift 2

Fundera och prioritera
vilka aktiviteter
som är viktigast för dig.

Gör en lista!





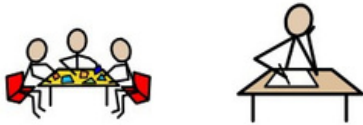
ÖVNING: LIVETS ALLA MÅSTEN

Vad behöver jag?



En dator, surfplatta eller papper och penna för att skriva dina svar och söka information.

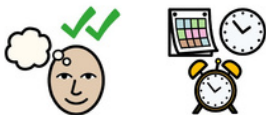
Var och med vilka gör jag övningen?



Du kan göra övningen i skolan eller hemma.

Du kan göra den tillsammans med någon eller själv.

Varför ska jag göra övningen?



För att kunna göra saker du vill är det bra att ha koll på det du måste göra, så att din tid och energi räcker till.



Uppgift 3

Beskriv ditt liv **nu**:

- Vad måste du göra under en vecka?
- Vad tar din energi?
- Vad ger dig energi?
- När mår du bäst?
- När orkar du mest?
- Vilket stöd finns det i din kommun?



Uppgift 4

Undersök vilka måsten som finns i vuxenlivet.

Till exempel genom att:

- Intervjua en vuxen
- Fundera själv
- Söka på internet





Uppgift 5

Beskriv ditt liv i **framtiden**.

- Vad måste du göra under en vecka?
- Vad tar din energi?
- Vad ger dig energi?
- När mår du bäst?
- När orkar du mest?
- Vilket stöd finns det i din kommun?





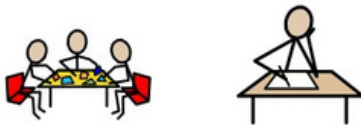
ÖVNING: ENERGI HELA DAGEN

Vad behöver jag?



En dator, surfplatta,
mobiltelefon eller klocka,
papper och penna.

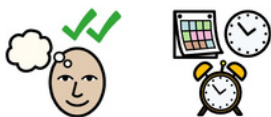
Var och med vilka gör jag övningen?



Du kan göra övningen i skolan
eller hemma.

Du kan göra den tillsammans med någon
eller själv.

Varför ska jag göra övningen?



Att ha koll på tid och energi
är viktigt.

Så att din energi räcker
hela dagen.



Uppgift 6

Undersök hur lång tid olika aktiviteter tar.

Ta tid när du gör aktiviteten.

Viktigt att tänka på:

- Du kan behöva tid **före** en aktivitet. Till exempel att åka till aktiviteten.
- Du kan behöva tid **efter** en aktivitet. Till exempel att vila.



Uppgift 7

Gör ett schema ta med det du **vill** och **måste** göra.



Uppgift 8

Prioritera dina aktiviteter så att din energi räcker hela dagen.

Både till det du vill göra och det du måste göra.





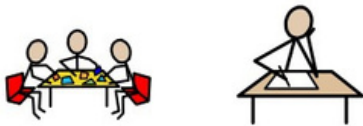
ÖVNING: INFORMERADE VAL

Vad behöver jag?



En dator, surfplatta eller papper och penna för att skriva dina svar och söka information.

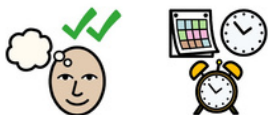
Var och med vilka gör jag övningen?



Du kan göra övningen i skolan eller hemma.

Du kan göra den tillsammans med någon eller själv.

Varför ska jag göra övningen?



När du ska göra val är det bra att ha koll på din tid och energi.



Uppgift 9

Utgå från ditt schema
och undersök
hur olika val påverkar det.

Vad händer om du:

- Skaffar djur?
- Blir förälder?
- Skaffar bil?
- Byter sysselsättning?



Uppgift 10

- Hur gör du
för att ta ett klokt beslut?

- Tycker du att det är bra
att skaffa dig information
innan du tar ett beslut?

