

Hoe maak ik gebruik van het schema?

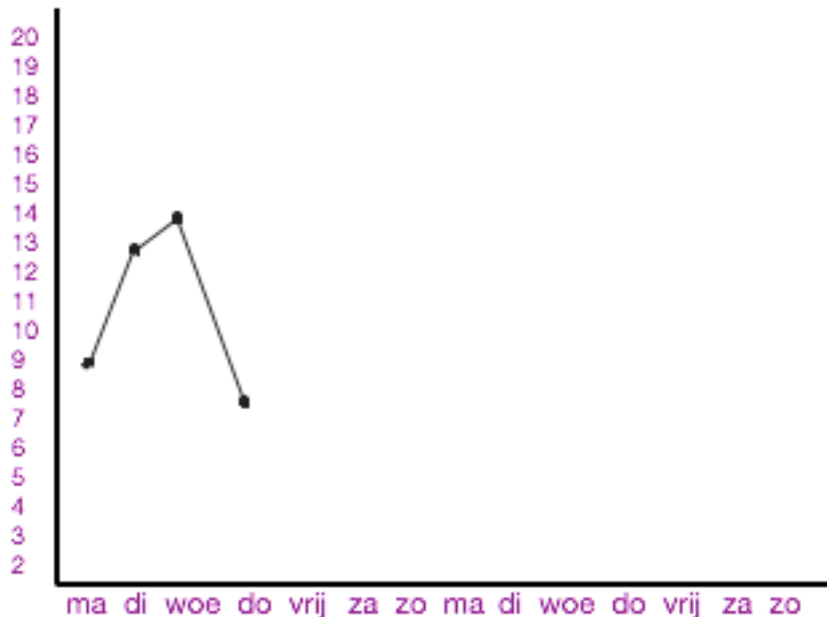
Het is de bedoeling dat je gaat bijhouden wat je op een dag allemaal doet. Maak het jezelf makkelijk door afkortingen en kleuren te gebruiken voor activiteiten die regelmatig terug komen, bijvoorbeeld de uren die je slaapt. Twee keer op een dag is er een meetmoment, om 12.00 uur en om 18.00 uur vul je je energieniveau in het paarse hokje. Dit doe je op een schaal van 1 tot en met 10, waarbij 1: uitgeput en 10: vol energie. Na twee weken ga je de balans opmaken. Om dit te doen teken je de grafiek van je energieniveau in het assenstelsel. Deze vind je onder de tabel. Een voorbeeld hiervan:

Op maandag heb je om 12.00 een energieniveau van 6, en om 18.00 een energieniveau van 3.
Op dinsdag heb je om 12.00 een energieniveau van 8, en om 18.00 een energieniveau van 5.
Op woensdag heb je om 12.00 een energieniveau van 8, en om 18.00 een energieniveau van 6.
Op donderdag heb je om 12.00 een energieniveau van 4, en om 18.00 een energieniveau van 3.

Van elke dag tel je je energieniveau op. Dus:

Maandag = $6+3 = 9$
Dinsdag = $8+5 = 13$
Woensdag = $8+6 = 14$
Donderdag = $4+3 = 7$

De opgetelde cijfers zet je in het assenstelsel bij de juiste dag. Zoals hier:



Bekijk de ingevulde grafiek. En ga in de tabel na waar de pieken en dalen vandaan komen. Wat je energie kost, en waar je energie van krijgt.

TIJD:							
00.00							
01.00							
02.00							
03.00							
04.00							
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							

Energie Level:							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
Energie Level:							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							

Energielevel

20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2

ma di woe do vrij za zo ma di woe do vrij za zo

Dag