

# ADHDPLUSS

PLANLEGGER FOR: \_\_\_\_\_

DATO:

M T O T F L S

## HUMØR



“

”

## DAGENS MÅL



## VÆRET



## HUSK!



## AKTIVITET



ANTALL  
MINUTTER

ANTALL  
SKRITT

## DAGENS AVTALER

NÅR

HENDELSE

NÅR	HENDELSE

## MÅ FÅ GJORT I DAG

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## VANN INNTAK



## MÅLTIDER

FROKOST

LUNSJ

MIDDAG

KVELDS

## RINGE, ELLER MELDE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## PENGEFORBRUK

PENGER INN

FRA

PENGER UT

TIL

## I DAG ER JEG TAKKNEMLIG FOR

## NOTATER

## TIL I MORGEN

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_