

VIKKOLUKUJÄRJESTYS

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-01							

Sinisellä itsestä huolehtimisen toiminnot: peseytyminen, pukeutuminen, ruokailu, kauppa- ja pankkiasiointi.

Punaisella työtoiminnot: ansiotyö, opiskelu, kotityöt, vapaaehtoistyö.

Vihreällä vapaa-aika: rauhalliset harrastukset (esim. käsityöt, tv:n katselu), aktiiviset harrastukset (liikunta), sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen.

Keltaisella lepo: nukkuminen, muu lepääminen.

