

VECKOSHEMA, VARIANT 2: AVLASTNING ONSDAGAR

© Kristina Haggård

	måndag		tisdag		onsdag		torsdag		fredag		lördag		söndag	
	Ansvarig	Ledig	Ansvarig	Ledig	Ansvarig	Ledig	Ansvarig	Ledig	Ansvarig	Ledig	Ansvarig	Ledig	Ansvarig	Ledig
06:00	Dusch, frukost, åka till jobbet	Dusch, frukost, lämna barn, åka till jobbet	Dusch, frukost, lämna barn, åka till jobbet	Dusch, frukost, lämna barn, åka till jobbet	Dusch, frukost, lämna barn, åka till jobbet	Dusch, frukost, lämna barn, åka till jobbet	Dusch, frukost, lämna barn, åka till jobbet	Dusch, frukost, lämna barn, åka till jobbet	Dusch, frukost, lämna barn, åka till jobbet	Dusch, frukost, lämna barn, åka till jobbet	Morgonpigga barn får frukost	Sovmorgon	Morgonpigga barn får frukost	Sovmorgon
07:00														
07:30	Arbete, ev lunchträning.	Arbete, ev lunchträning eller långlunch	Arbete, ev lunchträning.	Arbete, ev lunchträning eller långlunch	Arbete, ev lunchträning.	Arbete, ev lunchträning eller långlunch	Arbete, ev lunchträning.	Arbete, ev lunchträning eller långlunch	Arbete, ev lunchträning.	Arbete, ev lunchträning eller långlunch	Gemensam tid för hela familjen. Utflykter, lekar, aktiviteter, fika, gemensam städning, mys med barnen, etc...		En heldag med barnen. Planeras tillsammans med barnen och deras önskan styr mycket vad denna dag fylls med.	
08:00	Ansvar för VAB, läkarbesök, tandläkarbesök etc...		Ansvar för VAB, läkarbesök, tandläkarbesök etc...		Ansvar för VAB, läkarbesök, tandläkarbesök etc...		Ansvar för VAB, läkarbesök, tandläkarbesök etc...		Ansvar för VAB, läkarbesök, tandläkarbesök etc...					Egen dag för egna sysslor. Träning, träffa vänner eller jobba om man vill, hobbies och egna intressen får styra. Man handlar också inför nästa vecka.
09:00														
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00	Hämta barn, mata barn, leka och lägga		Hämta barn, mata barn		Hämta barn, mata barn, leka och lägga		Hämta barn, mata barn, leka och lägga		Hämta barn, mata barn		Hämta barn, mata barn		Lördagkvällen planerar man själv. Utgå från det. Om den andra är hemma är det trevligt och kan planeras gemensamt.	
18:00														
19:00		Egen tid: träffa vänner, träna, läsa, leka med barnen, baka, handla, etc..	Gemensam vuxentid, inklusive gemensam läggning av barnen, pussar, kramar, allt. Matlagning, middag vid vackert dukat bord, spel, bad, massage, samtal, hemmabio, gemensamma projekt, etc...		Egen tid: träffa vänner, träna, läsa, leka med barnen, baka, handla, etc			Egen tid: träffa vänner, träna, läsa, leka med barnen, baka, handla, etc...	Gemensam vuxentid, inklusive gemensam läggning av barnen. Matlagning, middag vid vackert dukat bord, spel, bad, massage, samtal, hemmabio, gemensamma projekt, etc...				Bonustid tillsammans, om bägge är hemma. Nu sker genomgången inför nästa veckas praktiska bestyr, uppdatering av familjekalender, förberedelse av eventuella papper till skolan, samt en gemensam middag.	
20:00	Arbete hemifrån, tvätt, göra ordning efter behov													
21:00														
22:00														
23:00														
00:00														