

Sådan kan regnearket "Energiskema med forbrug" bruges

Du skal først skrive de faste aktiviteter ind – vurdere hvor mange gange i løbet af ugen, du skal lave hver aktivitet og skrive, hvor meget de aflader ind i de aktuelle dage. Som i dette eksempel.:

Aktivitet	Antal pr. uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		afladning	afladning	afladning	afladning	afladning
Fysser	3	3,00		3,00		3,00
Hvile	3	-1,00		-1,00		-1,00

Bemærk, at hvile skal scores som minus afladning, da det jo er opladning.

Du har et batteri med 10 enheder hver dag – dette giver 70 pr. uge. I dette eksempel er der kun skrevet Fysioterapeut og hvile ind, så du har stadig 64 at gøre godt med i den uge:

Total		8,00	10,00	8,00	10,00	8,00
Ugeafladning	64,00					

Du kan så – når hver dag er gået – vurdere, hvor meget det har trukket på batterierne – udover de faste ting. Det kan fx være kaffebesøg eller møde i en forening.

Når du har brugt for meget, bliver tallene i Total røde. Hvis Ugeafladning også er rød, skal du virkelig til at tænke over dit energiforbrug!

De felter, som du ikke skal skrive i er låste, så du ikke kommer til at slette de automatiske udregning ved en fejl.

Filen er gemt som en skabelon, så du har altid et tom dokument at starte på.

God fornøjelse

Mogens Vedel
cogp.dk