

[A3] Wochenplan // Mein Zeit- und Energie-Manager // Ursache & Wirkung

Tägliche Protokollierung, KW: _____ []

Wochenstruktur []

Mediennutzungszeiten []

Mo,		Di,		Mi,		Do,		Fr,		Sa,		So,		Tageszeit			
														Frühstück			
														Vormittag 8.00 - 13.00			
														Mittagessen			
														Nachmittag 14.00 - 18.00			
														Abendessen			
														Abend 19.00 - 24.00			
Schule	Medien	Schule	Medien	Schule Ø	Medien Ø												
Freunde	QualityTime	Freunde	QualityTime	Freunde Ø	QualityTime Ø												