



Fernsehen – Computerspielen – Surfen & Chatten

Zeitraum: Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00	SCHULE						
8.30							
9.00							
9.30							
10.00							
10.30							
11.00							
11.30							
12.00							
12.30							
13.00							
13.30							
14.00							
14.30							
15.00							
15.30							
16.00							
16.30							
17.00							
17.30							
18.00							
18.30							
19.00							
19.30							
20.00							
20.30							
21.00							
21.30							
22.00							

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....