Suchtprävention
Zürcher Oberland

Flimmerpause

Flimmer-Protokoll

Name:		Klasse:	
Tagesprotokoll vom			
von ... bis ...	**Tätigkeit**	**Zeit am Bildschirm** (TV, PC, Handy, etc.)	**Zeit ohne Bildschirm** (Schlafen gilt hier nicht!)
Beispiel: *7.30 bis 8.00 Uhr*	*Frühstücken*		*30 Minuten*
Total Minuten mit und ohne Bildschirm			

Suchtprävention Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4 | Postfach | 8610 Uster
Telefon 043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch