

Flimmerpause

Flimmer-Protokoll

von.....

Male die Felder entsprechend deinen Tätigkeiten aus:

grün: Essen, schlafen

gelb: Schule, Aufgaben

lila: Freizeit ohne Flimmern (Sport, musizieren, Freunde treffen, Ausflüge, lesen...)

blau: Flimmern (am Handy, Tablet oder Computer, gamen, fernsehen)

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

Woran hattest du besonders grosse Freude?

Kannst Du es zeichnen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or illustration. It occupies the central and lower portion of the page.