

Beispiel-Seite

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit			
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
Wie?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+	↓
																							Gesamtzeit		:	

Medien:

-  **B**–Buch/Zeitschrift
  **H**–Handy
  **R**–Radio
  **T**–Tablet
  **C**–Computer
 **I**–Internet
  **F**–Fernseher
  **M**–Musikgerät
  **SK**–Spielkonsole

Wie fühlst du dich?

-  entspannt
  fröhlich
 traurig
  gestresst