

## Mit seiner Zeit und Energie umgehen

### Mein Wochenplan

1. Trage mit roter Farbe deinen Stundenplan inklusive Schulweg ein.
2. Trage ebenfalls mit roter Farbe persönliche Notwendigkeiten, wie Essen Schlafen, Hygiene usw. ein.
3. Trage mit oranger Farbe deine festen Freizeitverpflichtungen ein: Hobbies, Musik, Sport usw.
4. Trage mit grüner Farbe die schulische Hausarbeit ein: Hausaufgaben, Lernen usw.
5. Trage mit blauer Farbe deine wirkliche Freizeit ein, eine Zeit, in der du machen kannst, was du willst: Bewegen, Lesen, Nachdenken, Spielen usw.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							

