

Mein Wochenplan

Freie Zeit wofür?

Womit beschäftigst du dich jeden Tag? Hast du genügend Zeit für Freunde und zum Chillen? Gibt es „Zeitdiebe“?

Trage in den Wochenplan ein, wann du welche Beschäftigungen in der kommenden Woche planst.

Im Kasten findest du einige Vorschläge.

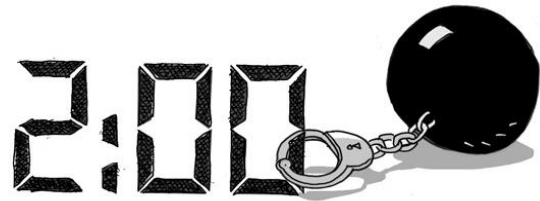


Illustration: © Alexander Weiler

Schlaf ❖ Sport ❖ Hobbys ❖ Schule ❖ Hausaufgaben ❖ Nachhilfe ❖
Bekannte und Freunde ❖ Telefonate/SMS ❖ Instrumentenunterricht ❖ Chor ❖
Hausarbeiten in der Familie (aufräumen, im Haushalt helfen) ❖
Körperpflege ❖ Job (z. B. Zeitungen austragen, babysitten) ❖
Computer, Internet, Chat ❖ Fernsehen ❖ Shopping ❖ Kino

Arten des Zeitverbrauches

Verwende zum Eintragen in den Wochenplan folgende Farben:

Rot = **Arbeitszeit (fremdbestimmte Zeit)** ⇒ Schule, Ausbildungszeiten im Betrieb, Hausaufgaben

Blau = **Pflicht- und Regenerationszeit** ⇒ Schlaf, Mahlzeiten, Körperpflege, Hausarbeiten, Arztbesuche

Grün = **Freizeit** ⇒ wirklich freie Zeit, über die selbst bestimmen kannst

Mein Wochenplan für die Zeit vom _____ bis _____

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
0–1 Uhr							
1–2 Uhr							
2–3 Uhr							
3–4 Uhr							
4–5 Uhr							
5–6 Uhr							
6–7 Uhr							
7–8 Uhr							
8–9 Uhr							
9–10 Uhr							
10–11 Uhr							
11–12 Uhr							
12–13 Uhr							
13–14 Uhr							
14–15 Uhr							
15–16 Uhr							
16–17 Uhr							
17–18 Uhr							
18–19 Uhr							
19–20 Uhr							
20–21 Uhr							
21–22 Uhr							
22–23 Uhr							
23–24 Uhr							