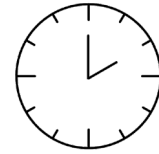




Name:

Was passt in einen Nachmittag?



Elli fühlt sich oft gestresst, weil sie so viele Dinge auf einmal machen muss. Lernen, Hausaufgaben machen, Stoff nachholen... Das kann man doch nicht alles gelöst bekommen. Oder doch?

Was passt eigentlich in einen Nachmittag? Wenn du dir deine Aufgaben einmal vor Augen hältst, wirst du merken, dass man an einem Tag viel mehr Dinge erledigen kann, als man denkt. Es braucht manchmal einfach nur etwas Struktur. Oft verschwindet der gefühlte Stress dann auch schon ein wenig.

Dauer	Tätigkeit
Start: 14 Uhr	
Ende: 20 Uhr	



Name:

Was passt in einen Nachmittag?

Zum Ausschneiden:

30 Minuten	Fernsehen
30 Minuten	Mit Eltern etwas unternehmen
30 Minuten	Lesen
30 Minuten	Computer/Tablet/Konsole
1 Stunde	Fernsehen
1 Stunde	Nachmittagssnack
1 Stunde	Abendessen
1 Stunde	Sportverein
1 Stunde	Freund:innen treffen
1 Stunde	Hausaufgaben
1 Stunde	Lernen
1 Stunde	Entspannen
...	Pause
...	
...	