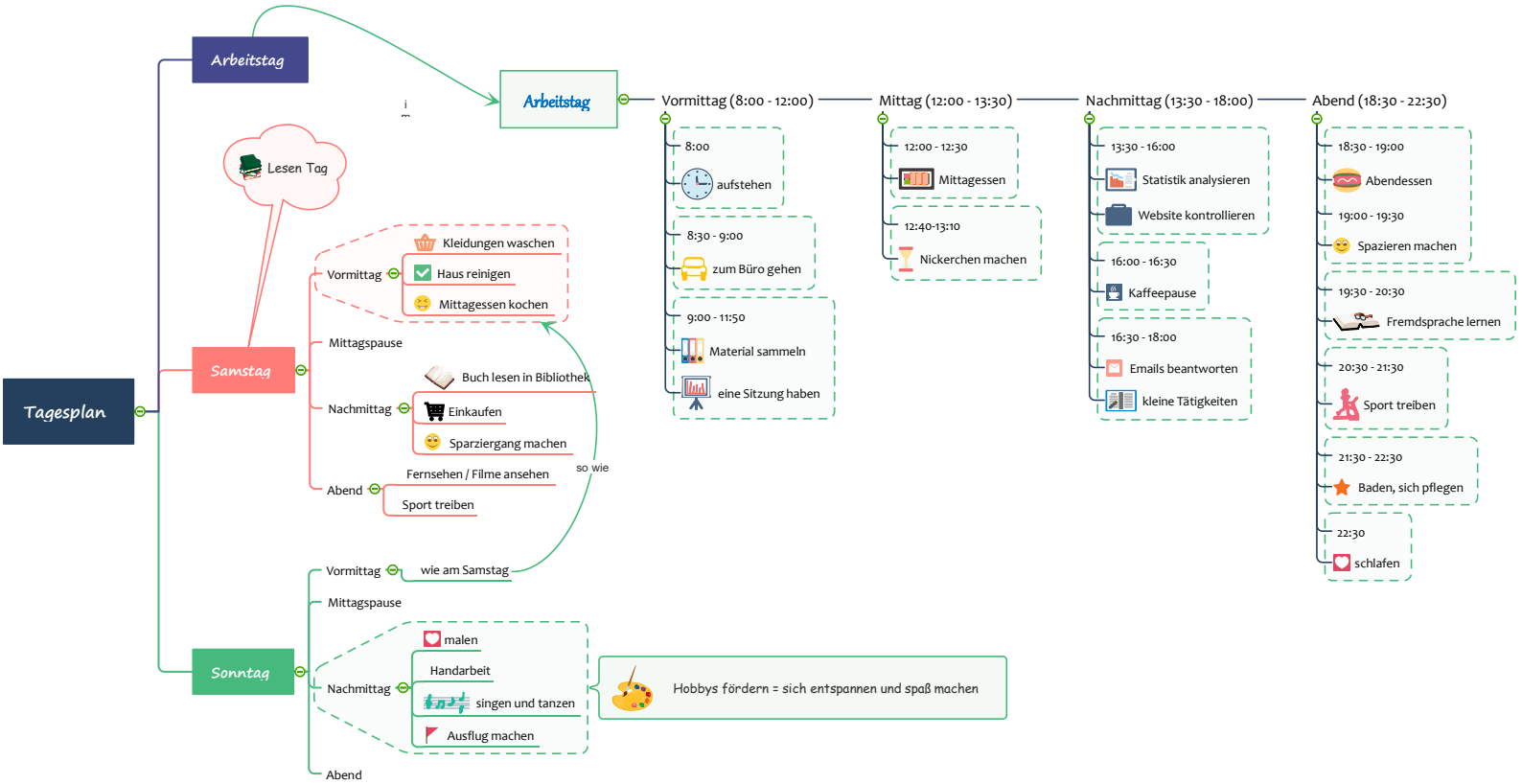
Tagesplan
Arbeitstag
Samstag
Sonntag
Lesen Tag
Vormittag
Kleidungen waschen
Haus reinigen
Mittagessen kochen
Mittagspause
Nachmittag
Buch lesen in Bibliothek
Einkaufen
Sparziergang machen
Abend
Fernsehen / Filme ansehen
Sport treiben
so wie
Vormittag
wie am Samstag
Mittagspause
Nachmittag
malen
Handarbeit
singen und tanzen
Ausflug machen
Abend
Hobbys fördern = sich entspannen und spaß machen
Arbeitstag
Vormittag (8:00 - 12:00)
8:00
aufstehen
8:30 - 9:00
zum Büro gehen
9:00 - 11:50
Material sammeln
eine Sitzung haben
Mittag (12:00 - 13:30)
12:00 - 12:30
Mittagessen
12:40-13:10
Nickerchen machen
Nachmittag (13:30 - 18:00)
13:30 - 16:00
Statistik analysieren
Website kontrollieren
16:00 - 16:30
Kaffeepause
16:30 - 18:00
Emails beantworten
kleine Tätigkeiten
Abend (18:30 - 22:30)
18:30 - 19:00
Abendessen
19:00 - 19:30
Spazieren machen
19:30 - 20:30
Fremdsprache lernen
20:30 - 21:30
Sport treiben
21:30 - 22:30
Baden, sich pflegen
22:30
schlafen