

„The Quest“ Programm zum kontrollierten PC-/Internetkonsum

Freizeittagebuch für:

Datum:

Quest-Start am:

TAG	Uhrzeit (von – bis)	Freizeitaktivitäten (kurze Beschreibung)	1 Einheit = 30 Minuten	Ort (Zuhause, Sportverein, ...)	Mit wem? (Alleine, Freunde, Familie, Andere)	Motivation
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						