

HET SCHERMTIJD-PLAN

HOEVEEL TIJD SPENDEER IK AAN ...

	ma	di	wo	do	vrij	za	zo
tv-kijken (ook dvd's)							
netwerksites (Facebook, msn, Netlog...)							
gsm/sms							
tablet							
computerspelletjes							
dagelijks totaal schermtijd							
slapen							
sport							
andere hobby's							
huiswerk en lessen							
totaal schermtijd							
totaal hobby's							
totaal huiswerk en lessen							
totaal sport							