

ÚS EXCESSIU DE LES TECNOLOGIES: EMPLENAR L'HORARI INDICANT EL NOMBRE D'HORES QUE DEDIQUES AL DIA A CADA TASCA/ACTIVITAT:

	DESDEJUNAR DINAR SOPAR	CLASSES	ESTUDI, IDIOMES, MÚSICA ...	PRACTICAR ESPORT	TEMPS LLIURE: AMICS, FAMÍLIA, LLEGIR	TECNOLOGIA: XARXES SOCIALS, JOCS ONLINE, VIDEOCONSOLA, MÒBIL ...	DORMIR	ALTRES TASQUES
DILLUNS								
DIMARTS								
DIMECRES								
DIJOUS								
DIVENDRES								
DISSABTE								
DIUMENGE								