4) Mache dir hier zu jedem Tag Notizen mit der Hand.

Notizen zu meinen berufspraktischen Tagen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beginn:	Beginn:	Beginn:	Beginn:	Beginn:
Ende:	Ende:	Ende:	Ende:	Ende:
Pause:	Pause:	Pause:	Pause:	Pause:
Tätigkeiten: - - - - -	Tätigkeiten: - - - - -	Tätigkeiten: - - - - -	Tätigkeiten: - - - - -	Tätigkeiten: - - - - -