**Weekkaart gamen**

**Instructie:**

Als jij of een ander vindt dat je teveel gamet, maak dan afspraken over het aantal uren dat je wilt gamen. Dit schema helpt je om te zien of je je daaraan kunt houden.

In kolom 1 vul je in aan hoeveel uur je je wilt gamen.
In kolom 2 vul het werkelijk aantal uren in.
In kolom 3 vul je het verschil in.
Print elke maandag deze kaart uit en vul hem in. Probeer dit minimaal 4 weken vol te houden.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Aantal uren waar ik me aan wil houden** | **Werkelijk aantal uren** | **Verschil** |
| *Maandag* |  |  |  |
| *Dinsdag* |  |  |  |
| *Woensdag* |  |  |  |
| *Donderdag* |  |  |  |
| *Vrijdag* |  |  |  |
| *Zaterdag* |  |  |  |
| *Zondag* |  |  |  |
| *Totaal* |  |  |  |