

# COSA FACCIAMO OGGI?

ATTIVITÀ

DATA:

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

COMPITI IMPORTANTI  
DELLA GIORNATA:

---

---

---

---

---

---

COME MI SENTO?



NUOVE IDEE...

Ricordati di inserire piccole pause. È importante bere, mangiare e staccarsi dagli schermi!