

datums	vārds	stunda				
		PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
1. stunda						
starpbrīdis						
2. stunda						
starpbrīdis						
3. stunda						
starpbrīdis						
4. stunda						
starpbrīdis						
5. stunda						
starpbrīdis						
6. stunda						
starpbrīdis						
7. stunda						
starpbrīdis						

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

F FIZISKĀ VARDARBĪBA

L LIETU ATŅEMŠANA

E EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA

A AUTOAGRESIJA

I IGNOREŠANA

C CITS