Zeiterfassung Name:

**Aufgabe**

Erfasse während einer Woche, wie viel Zeit du in deiner Freizeit für folgende Tätigkeiten aufwendest. Fülle dazu die Tabelle aus.

Achtung: Gib alle Zeitangaben in Minuten an (z.B. 2h = 120 Min).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tag** | **Schlafen** | **Essen** | **Hausaufgaben** | **„Bildschirmzeit“** | **Draussen spielen oder draussen Sport treiben** | **Drinnen spielen, basteln, lesen, u.a. (ohne Bildschirm)** |
| **Montag** |  |  |  |  |  |  |
| **Dienstag** |  |  |  |  |  |  |
| **Mittwoch** |  |  |  |  |  |  |
| **Donnerstag** |  |  |  |  |  |  |
| **Freitag** |  |  |  |  |  |  |
| **Samstag** |  |  |  |  |  |  |
| **Sonntag** |  |  |  |  |  |  |