

FLIMMERPROTOKOLL

Name: _____

Klasse: _____

Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Uhrzeit
00-06								00-06
06-07								06-07
07-08								07-08
08-09								08-09
09-10								09-10
10-11								10-11
11-12								11-12
12-13								12-13
13-14								13-14
14-15								14-15
15-16								15-16
16-17								16-17
17-18								17-18
18-19								18-19
19-20								19-20
20-21								20-21
21-22								21-22
22-23								22-23
23-24								23-24

Bitte male die Felder in der Farbe aus, die auf deine Tätigkeit zutrifft.

Du darfst auch etwas dazu ins Feld schreiben.

Schule: gelb

Schlafen: blau

Essen: violett

Flimmer-Aktivität: rot

z.B. fernsehen, gamen, chatten, auf Facebook o.ä. online sein

Nicht-Flimmer-Aktivität: grün

z.B. Sport oder Musik machen, Freunde treffen, Ausflüge

FLIMMERPROTOKOLL

Name:	Klasse:
Datum:	

Uhrzeit	Tätigkeit	Zeit am Bildschirm *	Zeit ohne Bildschirm **
Beispiel: 7.30 bis 8.00 Uhr	Frühstücken		30 Minuten
Total Minuten			

* Zeit am Bildschirm: TV, PC, Handy, etc.
 ** Zeit ohne Bildschirm: Sport, Ausflüge, Freunde treffen, etc. (Achtung: Schlafen gilt hier nicht!)