

Flimmerprotokoll von Name: _____ Klasse: _____

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

Schule, Hausaufgaben: **gelb**

Essen, Schlafen, Duschen etc. **blau**

Freizeit mit „Flimmern“: **lila** z.B. fernsehen, gamen, etwas mit dem Natel, Tablet oder Computer machen.

Freizeit ohne „Flimmern“: **grün** z.B. Lesen, Spiele ohne Bildschirm machen, Musik machen, Freunde treffen

Montag

Morgen

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 11.30 | 12.00 |
| 12.30 | 13.00 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 | 17.00 | 17.30 | 18.00 | 18.30 |
| 19.00 | 19.30 | 20.00 | 20.30 | 21.00 | 21.30 | 22.00 | 22.30 | 23.00 | 23.30 | 24.00 | **** | **** |

Nachmittag

Abend

Spezielles

Dienstag

Morgen

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 11.30 | 12.00 |
| 12.30 | 13.00 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 | 17.00 | 17.30 | 18.00 | 18.30 |
| 19.00 | 19.30 | 20.00 | 20.30 | 21.00 | 21.30 | 22.00 | 22.30 | 23.00 | 23.30 | 24.00 | **** | **** |

Nachmittag

Abend

Spezielles

Mittwoch

Morgen

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 11.30 | 12.00 |
| 12.30 | 13.00 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 | 17.00 | 17.30 | 18.00 | 18.30 |
| 19.00 | 19.30 | 20.00 | 20.30 | 21.00 | 21.30 | 22.00 | 22.30 | 23.00 | 23.30 | 24.00 | **** | **** |

Nachmittag

Abend

Spezielles

Donnerstag

Morgen

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 11.30 | 12.00 |
| 12.30 | 13.00 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 | 17.00 | 17.30 | 18.00 | 18.30 |
| 19.00 | 19.30 | 20.00 | 20.30 | 21.00 | 21.30 | 22.00 | 22.30 | 23.00 | 23.30 | 24.00 | **** | **** |

Nachmittag

Abend

Spezielles

Freitag

Morgen

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 11.30 | 12.00 |
| 12.30 | 13.00 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 | 17.00 | 17.30 | 18.00 | 18.30 |
| 19.00 | 19.30 | 20.00 | 20.30 | 21.00 | 21.30 | 22.00 | 22.30 | 23.00 | 23.30 | 24.00 | **** | **** |

Nachmittag

Abend

Spezielles

Samstag

Morgen

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 11.30 | 12.00 |
| 12.30 | 13.00 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 | 17.00 | 17.30 | 18.00 | 18.30 |
| 19.00 | 19.30 | 20.00 | 20.30 | 21.00 | 21.30 | 22.00 | 22.30 | 23.00 | 23.30 | 24.00 | **** | **** |

Nachmittag

Abend

Spezielles

Sonntag

Morgen

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 11.30 | 12.00 |
| 12.30 | 13.00 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 | 17.00 | 17.30 | 18.00 | 18.30 |
| 19.00 | 19.30 | 20.00 | 20.30 | 21.00 | 21.30 | 22.00 | 22.30 | 23.00 | 23.30 | 24.00 | **** | **** |

Nachmittag

Abend

Spezielles

Wie viele lila-Felder gibt's in deiner Woche? _____