**Flimmerprotokoll**

|  |  |
| --- | --- |
| Name: | Klasse: |
| Tagesprotokoll vom………………………………. |
| Von … bis | **Tätigkeit** | **Zeit am Bildschirm** (TV, PC, Handy, etc.) | **Zeit ohne Bildschirm**(Sport, Ausflüge, Freunde, etc. Achtung: Schlafen gilt hier nicht!) |
| Beispiel:7.30 bis 8.00 Uhr | Frühstücken |  | 30 Minuten |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Total Minuten mit und ohne Bildschirm** |  |  |