

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? _____