|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Woche: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag  | Sa/So |
| geplant – geschafft? | geplant | √ | geplant | √ | geplant | √ | geplant | √ | geplant | √ | geplant | √ |
| Sport und Bewegung\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Arbeit und ggf. Schule |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Zeit mit Bildschirm\*TV, PC, Smartphone, Tablet addieren, egal ob für Schule/Arbeit ob Freizeit  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Haushalt: Tisch decken/abräumen, Mülldienst, Kochen, Zimmer aufräumen, Spülmaschine, … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ideen für Zeit allein  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ideen f. Zeit zusammen (auch: Telefonieren mit ….) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\* Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt:

A) Bewegungszeiten: 0-3 Jahre: So viel wie möglich. 4-6 Jahre : mind. 180 Min/Tag 6-12 Jahre 60 Min./Tag Bewegung plus 30 Min./Tag Sport

B) Bildschirmzeiten (TV, PC, Konsole, Smartphone, etc. zusammen): 0-3 Jahre. Am besten gar nicht. 4-6 Jahre max 30 Min./Tag 7-12 Jahre, max 60 Min./Tag