



Ich verpflichte mich  
Mein Alltag



NAME :

VORNAME :

Hallo!

Überlege dir, was du den ganzen Tag über tust. Kreuze alles an, was zutrifft. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.



### Klebe hier deinen Zettel hin

Auf dem Zettel steht dein Energieverbrauch.

Gehe deine Aktivitäten noch einmal durch und entscheide dich, wo du Energie sparen kannst.

Ich gehe zur Schule...	zu Fuss oder auf 2 Rädern (Velo, Trottinett,...) <input type="checkbox"/>	mit dem Bus oder dem Zug <input type="checkbox"/>	mit dem Auto <input type="checkbox"/>
Ich spiele oder mache... (kreuze 3 Möglichkeiten an)	ich spiele Videogames oder schaue fern (30 Min.) <input type="checkbox"/>	ich spiele Videogames oder schaue fern (eine Stunde) <input type="checkbox"/>	ich spiele Videogames oder schaue fern (mehr als eine Stunde) <input type="checkbox"/>
ich spiele draussen (Spielplatz, Sport, usw.) <input type="checkbox"/>	ich spiele drinnen (Lego, Playmobil, Gesellschaftsspiele...) <input type="checkbox"/>	ich koche, ich bastle, ich lese, mache Musik <input type="checkbox"/>	ich spiele elektronische Spiele (Spiele mit Batterien, ...) <input type="checkbox"/>

ich esse eher...	Teigwaren oder Reis + regionale und saisonale Gemüse und Früchte <input type="checkbox"/>	Fertiggerichte (z. B. Tiefkühlpizza) <input type="checkbox"/>	Teigwaren oder Reis + Fleisch oder Fisch + Gemüse und Früchte <input type="checkbox"/>
Ich trinke...	Wasser vom Hahn <input type="checkbox"/>	Getränke aus Flaschen oder Tetrapak <input type="checkbox"/>	
Ich wasche meine Hände...	mit kaltem Wasser <input type="checkbox"/>	mit warmem Wasser <input type="checkbox"/>	
Ich wasche mich...	Dusche 10 Minuten <input type="checkbox"/>	Dusche 20 Minuten <input type="checkbox"/>	bad <input type="checkbox"/>
Während der Nacht sind meine Bildschirme... (Tablet, Smartphone, Fernseher)	angeschaltet <input type="checkbox"/>	ausgeschaltet <input type="checkbox"/>	auf Stand-by <input type="checkbox"/>
Während dem Abendessen ist das Licht in meinem Zimmer...	an <input type="checkbox"/>	aus <input type="checkbox"/>	
Im Winter trage ich zuhause...	Pullover <input type="checkbox"/>	T-Shirts <input type="checkbox"/>	