



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.

<b>Ich gehe zur Schule...</b>	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"/>
<b>Ich spiele oder mache... (kreuze 3 Möglichkeiten an)</b>	ich spiele Video-games oder schaue fern (30 Min.) <input type="checkbox"/>	ich spiele Video-games 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, Gesellschafts-spiele...) <input type="checkbox"/>	ich koche, ich bastle, ich lese, mache Musik <input type="checkbox"/>	ich spiele elektronische Spiele (Spiele mit Batterien, ...) <input type="checkbox"/>

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