



# Meine 24 Stunden

Einen Werktag auswählen:      **Mo**      **Di**      **Mi**      **Do**      **Fr**

Tätigkeiten	Tätigkeitszeit (Std./Min.)	Unterbruch durch das Smartphone, Grund eintragen:	Unterbruchs-Zeit (Std./Min.)
Essen	>		>
Körperpflege	>		>
Schule	>		>
Lernen/Hausaufgaben	>		>
Spielen (offline)	>		>
Chillen (offline)	>		>
Hobbys	>		>
Freunde, Ausgang	>		>
Schlafen	>		>
	>		>

Total Unterbruchszeit durch das Smartphone

Tätigkeiten mit Smartphone	Smartphone-Zeit (Std./Min.)
Telefonieren, Threema, SMS	>
Chatten, Surfen	>
Fotografieren, Filmen	>
Gamen	>
Weiteres: ...	>
	>

Total Tätigkeiten mit Smartphone

**Gesamthaft verbrachte Zeit mit dem Smartphone**