

Liste für Aktivitäten (für deutsche Schulkinder)

- Schlafenszeiten
- Wegezeiten zur Schule und zurück
- Schulzeiten
- Arbeitszeiten (Berufsschüler)
- Hausaufgaben

Freizeiten

- Extra Arbeit (z. B. für Taschengeld)
- Weitere Bildungsaufgaben (Musikstunden, Nachhilfe usw.)
- Sportaktivitäten
- Zeit mit Eltern und anderen Erwachsenen
- Zeit für sich allein
 - ruhige Aktivitäten, Erholung
 - Lesen, Musik hören, Fernsehen
 - Spielen im Haus
 - Spielen im Freien

Aus: J. Rutenfranz (Institut für Arbeitsphysiologie der Universität Dortmund

In: K. L. Andersen, R. Masironi, J. Rutenfranz, V. Seliger: Habitual Physical Activity and Health. WHO Regional Publication, European Ser. No. 6, Kopenhagen, 1978

Lit. 8.060