

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG DES AKTIVITÄTSPROTOKOLLS



- Beschreiben Sie die Tätigkeiten recht genau.
- Bei Tätigkeiten, die wenig Energie verbrauchen - wie Liegen, Sitzen oder Stehen - ist es nicht wichtig, minutengenaue Angaben zu machen.
- Je anstrengender jedoch Tätigkeiten sind (z.B. Laufen, Treppen steigen, schwere Gegenstände tragen), desto genauer sollten die Angaben sein.

Beispiele:

UHRZEIT	DAUER (in Min.)	ART DER TÄTIGKEIT
10.00	15 min.	Einkaufen im Laden
10.15	5 min.	schweren Karton ca. 300 m zum Auto getragen
10.20	3 min.	Treppen gestiegen (4 Stockwerke hoch, mit schwerer Einkaufstasche, ca. 20kg)
10.23	7 min.	3 Getränkekisten von Garage in Keller getragen (ca. 100 m, 1 Etage Treppen abwärts)
10.30	5 min.	zum Bus gegangen (ohne Steigung)
10.35	5 min.	auf Bus gewartet (stehend)
10.40	20 min.	mit Bus in die Stadt gefahren (sitzend)
11.00	30 min.	Gartenarbeit (Beete umgegraben, ohne Pause)
11.30	60 min.	Hallenbad (davon ca. 15 min. Duschen, Umkleiden; in 30 min. 15 Bahnen (50 m) geschwommen; Rest außerhalb gegessen und unterhalten)
12.30	60 min.	Zeitung gelesen (im Liegen, nicht zwischendurch aufgestanden)
13.30	20 min.	Buch gelesen (im Sitzen, aber mind. 3mal zwischendurch aufgestanden und in der Wohnung umhergegangen)
13.50	90 min.	ferngesehen (im Liegen, dabei eingeschlafen)
15.20		