

## Was esse und trinke ich an langen Schultagen?

Tragen Sie in die Tabelle alles ein, was Sie ab dem Aufstehen bis zum Ende des Schultages essen und trinken. Vermerken Sie dabei auch die Uhrzeit. In den Spalten auf der rechten Seite geht es um das Wohlbefinden zur angegebenen Zeit. Nutzen Sie dazu die Smileys aus der Legende unten!

Datum: ..... Unterrichtszeit von ..... bis .....

Wann? <i>Tragen Sie hier die Uhrzeit ein!</i>	Wo? <i>Zu Hause? Im Pausenhof? In der Mensa? ...</i>	Was?	Wie geht's?		
			Allg. Wohlbefinden	Konzentration	Hunger
7:00					
9:45 1. Pause					
11:30 2. Pause					
13:00 Mittagspause					
14:30 3. Pause					
16:00					

😊😊 = sehr gut/kein Hunger    😊 = gut/kaum Hunger    😞 = schlecht/Hunger    😞😞 = sehr schlecht/starken Hunger