



## Aktivitätstagebuch

Tag (Datum)	Aktivität	Dauer (Minuten)	Drinnen / Draußen	Anstrengung
Beispiel: 24.03.2020	Spazieren	45 Minuten	draußen	😊

**Anstrengung:** Zur Dokumentation der Anstrengung reicht es wenn du einen Smiley malst. Suche dir den Smiley aus, der am besten auf dich zutrifft!



Das war kinderleicht!



Ich bin etwas ins Schwitzen gekommen.



Ich bin ganz schön aus der Puste!