



Wie viel Zeit verbringst du jeden Tag im Schlaf?

Womit verbringst du deine Zeit an einem normalen Werktag,
am Wochenende, im Urlaub?

Sonja hat dazu aufgeschrieben

Tätigkeit	Zeitdauer	an diesen Tagen
schlafen	11 h	jeden Tag
essen	1h 45min	werktags
essen	2h 30min	sonntags
in der Schule arbeiten	4h 10min	werktags

- Schreibe in die Tabelle auf der nächsten Seite, womit du deine Tage verbringst.
- Kannst du „in Sekundenschritten zählen“? Schau auf den Sekundenzeiger einer Uhr und versuche in seinem Takt zu zählen. Zum „Sekundenzählen“ benutzt man oft die Zahlen 21, 22, 23, ...
Warum wohl?

- Wie lange dauert eine Minute?
Schließe deine Augen und versuche, sie genau nach einer Minute wieder zu öffnen.
- Dein Pulsschlag ist deine „innere Uhr“. Fühle deinen Puls und versuche damit Zeitspannen zu messen.

Zeit	Pulsschläge
10 s	
20 s	

