

Mein klimafit Challenge Tagebuch

Woche:

Startdatum:

Enddatum:

Meine Challenges	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Ziel erreicht?
<i>z.B. an 3 Tagen pro Woche lasse ich mein Auto für den Arbeitsweg (insg. 4 km) stehen und gehe zu Fuß.</i>								

Meine Gedanken zu Erfolgen und Herausforderungen mit der klimafit Challenge:

Hinweise zur Nutzung des klimafit Challenge Tagebuchs

Für die Dateneingabe am Ende des Challenge Zeitraumes wird die Anzahl an Tagen benötigt, an denen Sie Ihre persönliche Challenge erfolgreich durchgeführt haben. Mit dem klimafit Challenge Tagebuch bieten wir Ihnen eine Struktur an, um Ihre Challenge Ergebnisse zu dokumentieren. Das Tagebuch beinhaltet eine Wochenübersicht, die sie für Ihren individuellen Challenge Zeitraum vervielfältigen können. In der Übersicht lässt sich vermerken, an welchen Tagen Sie Ihre ausgewählte(n) Klimaschutz-Maßnahme(n) erfolgreich durchgeführt haben. Auch Schwierigkeiten bei der Umsetzung können hier notiert werden. So geraten diese beim Austausch mit Mitstreiter:innen nicht in Vergessenheit. Am Ende des Challenge Zeitraumes können Sie Ihren Aufzeichnungen dann entnehmen, an wie vielen Tagen Sie Ihre Challenge erfolgreich durchgeführt haben und dies über die Dateneingabe übermitteln.

Das klimafit Challenge Tagebuch steht Ihnen als Druckvorlage und als interaktives pdf-Dokument zur Verfügung und ist als Wochenübersicht aufgebaut. Entsprechend der Dauer Ihrer Challenge können Sie das Tagebuch für die passende Wochenanzahl ausdrucken oder abspeichern. Für eine vierwöchige Challenge würden Sie das Dokument vier Mal benötigen.

So funktioniert das Tagebuch als interaktives pdf-Dokument:

- Oberhalb der Tabelle können Sie die jeweilige Wochennummer und das dazugehörige Datum vermerken. Durch ein Klicken in das blaue Feld hinter dem Doppelpunkt kann Text eingegeben werden:

Mein klimafit Challenge Tagebuch

Woche: Startdatum: Enddatum:

Meine Challenges	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Ziel erreicht?
<i>z.B. an 3 Tagen pro Woche lasse ich mein Auto für den Arbeitsweg (insg. 4 km) stehen und gehe zu Fuß.</i>								

- Durch Anklicken der blauen Felder in der linken Tabellenspalte „Meine Challenges“ kann auch hier Text eingefügt werden. Geben Sie hier die Klimaschutz-Maßnahme ein, die Sie durchführen möchten. Nutzen für Sie für jede Maßnahme eine eigene Zeile:

Meine Challenges	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Ziel erreicht?
<i>z.B. an 3 Tagen pro Woche lasse ich mein Auto für den Arbeitsweg (insg. 4 km) stehen und gehe zu Fuß.</i>								
Meine Maßnahme: Ich ernähre mich an 2 Tagen pro Woche vegan!								

- Durch Anklicken der blauen Kästchen in den Wochentag-Spalten lässt sich ein Häkchen setzen. Durch erneutes Klicken wird das Häkchen wieder entfernt. Haken Sie die Wochentage ab, an denen Sie die Challenge erfolgreich durchgeführt haben:

Meine Challenges	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Ziel erreicht?
z.B. an 3 Tagen pro Woche lasse ich mein Auto für den Arbeitsweg (insg. 4 km) stehen und gehe zu Fuß.								
Meine Maßnahme: Ich ernähre mich an 2 Tagen pro Woche vegan!	✓		✓					✓

- Unterhalb der Wochenübersicht ist Platz für Ihre Notizen. Durch Klicken in das blaue Feld wird die Texteingabe möglich:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Meine Gedanken zu Erfolgen und Herausforderungen mit der klimatefit Challenge:

Das vegane Mittagessen Montags und Mittwochs gemeinsam mit Susanne war wirklich nett. Aber mein Stückchen Vollmilchschokolade am Abend hat mir doch gefehlt - ich möchte mich nochmal auf die Suche nach leckeren veganen Süßigkeiten machen!

- Speichern Sie das Dokument nach jeder Bearbeitung ab, um die vorgenommenen Änderungen zu übernehmen.