

Voorbeeld voor een volwassene (enkele ingevulde bladzijden)

Uur	Wat was u aan het doen? Van 7 tot 10u. Noteer uw <u>hoofdactiviteit</u> voor ieder tijdsinterval van 10 minuten Eén enkele activiteit per regel Als de activiteit meer dan één lijn omvat (meer dan 10 minuten duurt), gebruik dan een pijl of aanhalingstekens Opgeliet : een verplaatsing = een activiteit, de reden voor de verplaatsing = een andere activiteit.	Wat deed u verder nog? Noteer de belangrijkste <u>nevenactiviteit</u> . Noteer, bij hoofd- of nevenactiviteit, of u gebruik gemaakt hebt van een computer en/of internet. Het gebruik van <u>computer en/of internet</u> tijdens de werktijd moet niet genoteerd worden.	Waar was u? Noteer de <u>plaats</u> waar de activiteit plaatsvond of het <u>vervoermiddel</u> . bv. thuis, bij vrienden thuis, op school, op het werk, in restaurant, in winkel, ... te voet, met de fiets, met de auto, met de motor, met de bus, ...	Was u alleen of in gezelschap? Zet een kruis bij het juiste antwoord(en)					
				Alleen	Partner	Ouder(s)	Kind(eren) jonger dan 10 jaar	Andere leden van het huishouden	Met andere gekende personen
07.00-07.10	Slapen		Thuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07.10-07.20	Douchen en aankleden			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07.20-07.30	Ontbijten	Met partner en kinderen praten		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07.30-07.40	--"--	--"--		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07.40-07.50	Tafel afruimen	Radio beluisteren		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07.50-08.00	Kinderen aankleden	Met kinderen praten	↓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08.00-08.10	Kinderen naar school brengen	--"--	Te voet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08.10-08.20	Naar het werk gaan	Krant gelezen	Met de bus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
08.20-08.30	--"--	--"--	--"--	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
08.30-08.40	Werken		Op het werk	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08.40-08.50				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08.50-09.00				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09.00-09.10				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09.10-09.20				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09.20-09.30				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09.30-09.40				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09.40-09.50				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09.50-10.00				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

gebruik een pijl of aanhalingstekens om een doorlopende activiteit op de volgende regel aan te duiden

Voorbeeld voor een volwassene

Uur	Wat was u aan het doen? Van 7 tot 10u. Noteer uw <u>hoofdactiviteit</u> voor ieder tijdsinterval van 10 minuten Eén enkele activiteit per regel Als de activiteit meer dan één lijn omvat (meer dan 10 minuten duurt), gebruik dan een pijl of aanhalingstekens <u>Opgeliet</u> : een verplaatsing = een activiteit, de reden voor de verplaatsing = een andere activiteit.	Wat deed u verder nog? Noteer de belangrijkste <u>nevenactiviteit</u> . Noteer, bij hoofd- of nevenactiviteit, of u gebruik gemaakt hebt van een computer en/of internet. Het gebruik van <u>computer en/of internet</u> tijdens de werktijd moet niet genoteerd worden.	Waar was u? Noteer de <u>plaats</u> waar de activiteit plaatsvond of het <u>vervoermiddel</u> . bv. thuis, bij vrienden thuis, op school, op het werk, in restaurant, in winkel, ... te voet, met de fiets, met de auto, met de motor, met de bus, ...	Was u alleen of in gezelschap? Zet een kruis bij het juiste antwoord(en)						
				Alleen	Met leden van het huishouden					Met andere gekende personen
					Partner	Ouder(s)	Kind(eren) jonger dan 10 jaar	Andere leden van het huishouden		
10.00-10.10	Werken	Koffiepauze	Op het werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
10.10-10.20				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10.20-10.30				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10.30-10.40				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10.40-10.50				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10.50-11.00				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11.00-11.10				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11.10-11.20				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11.20-11.30	↓			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11.30-11.40	Middagpauze : middagmaal	Met collega's praten	In cafetaria (werk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
11.40-11.50	--"--	--"--	--"--	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
11.50-12.00	--"--	--"--	--"--	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
12.00-12.10	Middagpauze: naar de winkel gaan		Te voet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12.10-12.20	Middagpauze: boodschappen doen		In supermarkt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12.20-12.30	Middagpauze: terug naar werk		Te voet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12.30-12.40	Werken		Op het werk	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12.40-12.50	↓		↓	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12.50-13.00	↓		↓	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

— — — —

Voorbeeld voor een volwassene

Uur	Wat was u aan het doen? Van 7 tot 10u. Noteer uw <u>hoofdactiviteit</u> voor ieder tijdsinterval van 10 minuten Eén enkele activiteit per regel Als de activiteit meer dan één lijn omvat (meer dan 10 minuten duurt), gebruik dan een pijl of aanhalingstekens <u>Opgelet</u> : een verplaatsing = een activiteit, de reden voor de verplaatsing = een andere activiteit.	Wat deed u verder nog? Noteer de belangrijkste <u>nevenactiviteit</u> . Noteer, bij hoofd- of nevenactiviteit, of u gebruik gemaakt hebt van een computer en/of internet. Het gebruik van <u>computer en/of internet</u> tijdens de werktijd moet niet genoteerd worden.	Waar was u? Noteer de <u>plaats</u> waar de activiteit plaatsvond of het <u>vervoermiddel</u> . bv. thuis, bij vrienden thuis, op school, op het werk, in restaurant, in winkel, ... te voet, met de fiets, met de auto, met de motor, met de bus, ...	Was u alleen of in gezelschap? Zet een kruis bij het juiste antwoord(en)						
				Alleen	Met leden van het huishouden					Met andere gekende personen
					Partner	Ouder(s)	Kind(eren) jonger dan 10 jaar	Andere leden van het huishouden		
16.00-16.10	Naar de kinderopvang	Verjaardag plannen voor zoon	Met de bus	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16.10-16.20	--"--	--"--	--"--	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16.20-16.30	Met kinderbegeleidster praten	Kinderen aankleden	Kinderopvang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
16.30-16.40	Naar supermarkt gaan	Met kinderen praten	Te voet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16.40-16.50	Boodschappen doen voor eigen gezin en de bureu		In winkel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16.50-17.00	Naar huis terugkeren		Te voet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17.00-17.10	De boodschappen naar de bureu brengen		Huis van de bureu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
17.10-17.20	Boodschappen in de koelkast zetten		Thuis	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17.20-17.30	Avondmaal klaarmaken	Radio beluisteren		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17.30-17.40	--"--	--"--		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17.40-17.50	Avondmaal	Met partner en kinderen praten		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17.50-18.00	--"--	--"--		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18.00-18.10	--"--	--"--		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18.10-18.20	Tafel afruimen			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18.20-18.30	Mijn e-mail lezen	Computer en internet gebruikt		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18.30-18.40	Ontspannen voor TV met gezin	Breien		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18.40-18.50	--"--	--"--		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18.50-19.00	--"--	--"--	↓	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	