

**Algemene activiteiten (naar indeling card stack 'Media:Tijd in kaart')**

algemene activiteiten	Media:Tijd' -dagboek (code, activiteiten, toelichting)		
slapen/rusten	101	slapen/rusten	nachtrust, slapen overdag, rusten, een dutje doen, bedrust bij ziekte
eten/verzorging	102	eten en drinken	gebruiken van maaltijden, eten van snacks thuis of bij een ander [NIET in restaurant: zie 'uitgaan, uit eten en drinken' (code 812)]
	103	dagelijkse persoonlijke of medische verzorging	aan-/uitkleden, douchen, tandenpoetsen, scheren, make-up aanbrengen, medicijn innemen
	104	niet-dagelijkse persoonlijke/medische verzorging	bezoek ziekenhuis, huisarts, tandarts, verloskundige, fysiotherapeut, kapper, schoonheidsspecialist, sauna, zonnebank
	201	verzorging/begeleiding van kinderen	alles wat samenhangt met de verzorging en begeleiding van kinderen zoals aankleden, tandenpoetsen, helpen met huiswerk, praten met kinderen, spelletjes doen, naar school, club, zwembles, bezoek consultatiebureau, ouderavond
	202	verzorging/begeleiding van familie of bekenden	verzorging van hulpbehoevende personen in familie of huishoudens, in de vorm van huishoudelijke karweitjes, boodschappen doen, persoonlijke verzorging, uitstapjes maken
huishouden/winkelen	301	koken/eten klaarmaken	broodmaaltijd/warme maaltijd/lunchpakket klaarmaken
	302	huishoudelijk werk	huis schoonmaken, verzorgen kamerplanten, verzorgen huisdieren [NIET hond uitlaten: zie 'recreatie buiten/buitenspelen' (code 810)]
	303	klussen	onderhoudswerk in en om het huis (schilderen, behangen, reparaties), tuinieren, onderhoud auto/fiets; ook bij anderen
	304	administratie/papierwerk	papieren administratie, rekeningen betalen, papieren ordenen/archiveren, verzekeringen, schrijven van brieven [NIET op computer; zie 'administratie bijhouden' (code 305) of 'bank-, geldzaken en verzekeringen via internet/app' (code M63)]
	305	administratie op de computer bijhouden	[NIET via internet, zie 'bank-, geldzaken en verzekeringen via internet/app' (code M63)]
	401	boodschappen doen	kopen van levensmiddelen bij supermarkt, op de markt, bij bakker, slager, groenteboer, slijter, eten halen bij snackbar, Chinees
	402	winkelen/shoppen	bezoek kledingzaak, schoenenwinkel, warenhuis, doe het zelf winkel, tuincentrum, woninginrichting, boekwinkel (ook al heb je niets gekocht) [NIET online winkelen, zie 'winkelen via internet/app' (code M62)]
	403	bezoek diensten	bezoek postkantoor, bank, gemeentehuis, bibliotheek, garage, reparatie en onderhoudsdienst, stomerij

(vervolg) Algemene activiteiten (naar indeling card stack 'Media:Tijd in kaart')

algemene activiteiten	Media:Tijd ¹ -dagboek (code, activiteiten, toelichting)		
werk/studie	501	betaald werk	betaalde werkzaamheden, inclusief thuis werken, betaalde bijbaantjes. [NIET lunchpauzes die onder betaalde werktijd vallen: zie 'eten en drinken' (code 102) of 'vrije tijd' (code 108 en verder)] [Let op: heeft u tijdens het betaald werk gebruikgemaakt van media, voor werk of privédoeleinden: zie dan ook media-activiteiten]
	601	vrijwilligerswerk	onbetaald verrichten van werkzaamheden voor de kerk, school, politiek, sport of hobby, zorg, natuur, milieu, mensenrechten, cultuur enz.
	701	opleiding/studie/cursus/stage	het bijwonen van colleges, lessen, stage lopen, bedrijfsopleidingen buiten werktijd [NIET 'volgen van een cursus/studie als hobby' (code 805)]
	702	huiswerk maken/studeren	het doornemen, voorbereiden, maken van lessen, lezen van studieboeken
vrije tijd	801	ontspannen, niets doen, luieren, nadenken	relaxen, zonnen, ook koffiepauze
	802	op bezoek gaan, bezoek ontvangen, kletsen	ook feestjes bij iemand thuis
	803	sport beoefenen	voetbal, tennis, hockey, hardlopen, fitness, bij een club dammen en kaarten
	804	bijwonen sportwedstrijden, sportmanifestaties	naar wedstrijden toegaan om ze te bekijken
	805	volgen van een cursus/studie als hobby	taalcursus, computercursus, schildercursus, muziekles
	806	bijwonen gebeurtenissen met plechtig karakter	bruiloft, begrafenis, crematie, recepties en overige ceremoniële gebeurtenissen
	807	culturele activiteiten: traditionele cultuur	voorstelling of optreden van toneel, opera, klassieke muziek, ballet, literatuur, (kunst)museum, of (kunst) tentoonstelling
	808	culturele activiteiten: populaire cultuur	optreden of concert van popmuziek, hip hop, musical- of cabaretvoorstelling, bezoek aan bioscoop of filmhuis
	809	uitstapjes en bezoek attracties	bezoek kasteel, optochten, dierentuin, attractiepark, beurzen, casino/speelhal, televisiestudio
	810	recreatie buiten/buitenspelen	wandelen, fietstochtjes maken, vissen, hond uitlaten
	811	hobby's en spelletjes binnenshuis	toneelspelen, musiceren, fotograferen, denksport, puzzelen, gezelschapspellen [NIET op de computer: zie 'gamen' (code M51 of code M52)]
	812	uitgaan, uit eten en drinken	bezoek bar, café, club, dancing, eten in een restaurant
	813	godsdienst uitoefenen, spiritualiteit	bezoek kerk/moskee, bijwonen bijeenkomsten kerk, bidden, mediteren
	814	overige vrije tijd	
onderweg	901	onderweg/reizen met eigen vervoer	alleen invullen als uw activiteit hoofzakelijk bestond uit onderweg zijn, bijv. lopen, autorijden, fietsen, motorrijden
	902	onderweg/reizen met openbaar vervoer	alleen invullen als uw activiteit hoofzakelijk bestond uit onderweg zijn, bijv. in trein, bus, tram, taxi, of vliegtuig. [NIET indien uw werk uit reizen bestaat, bijv. als buschauffeur of stewardess: zie 'betaald werk' (code 501)]
media	1001	alleen media-activiteit(en)	kies deze code als u uitsluitend media hebt gebruikt, bijv. televisie gekeken, gebeld of gelezen. Vul vervolgens onder 'media-activiteiten' in wat u precies heeft gedaan
overig	1101	invullen dagboek	de tijd die u hebt besteed aan het invullen van dit dagboek

¹ Bron: NLO/NOM/SKO/BRO/SCP (Media:Tijd TBO '15)