

Medientagebuch für die Woche vom _____ bis _____



	 Handy	 Computer/ Laptop	 Konsole	 TV	 Summe
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					
					Gesamt

In dieser Woche habe ich ___ Minuten mit digitalen Medien verbracht. Mein Zeitkonto habe ich also ___ aufgebraucht, ___ nicht aufgebraucht, ___ überzogen.

Aus diesen Gründen habe ich Medien diese Woche am meisten benutzt
 Lernen/Recherche Spielen Chatten/Kontakt mit Freunden Social-Media-Aktivitäten
 Ablenkung Langeweile Videos schauen/Musik hören

Mein am meisten genutztes Gerät diese Woche war
 Handy/Smartphone Computer/Laptop Tablet Spielekonsole

Medien habe ich diese Woche am meisten
 allein mit Freunden mit meiner Familie genutzt.

Wie hast du dich diese Woche bei der Mediennutzung gefühlt?
 eher ausgeglichen eher gestresst anders, und zwar: _____

Im Vergleich zur letzten Woche ist meine Medienzeit:
 gleich geblieben mehr geworden weniger geworden.

Diese Woche habe ich durch die Mediennutzung folgendes gelernt:

Für die nächste Woche nehme ich mir vor: _____