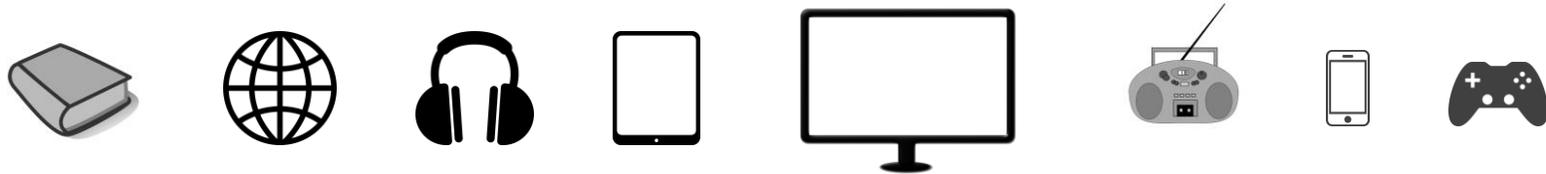


Medientagebuch

von



Woche vom _____ **bis** _____

Mein Medien-Tagebuch – So funktioniert es!

Montag

Medien	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit				
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten	
																									2	00	
																										0	30
																										2	00
																										:	
																										:	
																										2	30
																										:	
																										:	
																										:	
Wie?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	+	↓																				
Gesamtzeit																								7	00		

Medien:

Wie fühlst du dich?

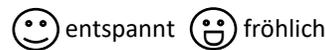
B–Buch/Zeitschrift	H–Handy	R–Radio	T–Tablet	C–Computer	entspannt	fröhlich
I–Internet	F–Fernseher	M–Musikgerät	SK–Spielkonsole	traurig	gestresst	

Montag

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit			
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
Wie?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+	↓
																							Gesamtzeit		:	

Medien:

Wie fühlst du dich?



Dienstag

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit				
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten	
																									:		
																										:	
																										:	
																										:	
																										:	
																										:	
																										:	
																										:	
																										:	
Wie?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+	↓
																							Gesamtzeit		:		

Medien:

-  **B**–Buch/Zeitschrift
  **H**–Handy
  **R**–Radio
  **T**–Tablet
  **C**–Computer
 **I**–Internet
  **F**–Fernseher
  **M**–Musikgerät
  **SK**–Spielkonsole

Wie fühlst du dich?

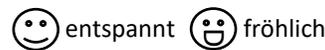
-  entspannt
  fröhlich
 traurig
  gestresst

Mittwoch

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit			
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
Wie?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+	↓
																							Gesamtzeit		:	

Medien:

Wie fühlst du dich?



Donnerstag

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit			
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
Wie?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+	↓
																							Gesamtzeit		:	

Medien:

-  **B**–Buch/Zeitschrift
  **H**–Handy
  **R**–Radio
  **T**–Tablet
  **C**–Computer
 **I**–Internet
  **F**–Fernseher
  **M**–Musikgerät
  **SK**–Spielkonsole

Wie fühlst du dich?

-  entspannt
  fröhlich
 traurig
  gestresst

Freitag

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit			
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
Wie?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+	↓
																							Gesamtzeit		:	

Medien:

Wie fühlst du dich?

-  **B**–Buch/Zeitschrift
-  **H**–Handy
-  **R**–Radio
-  **T**–Tablet
-  **C**–Computer
-  **I**–Internet
-  **F**–Fernseher
-  **M**–Musikgerät
-  **SK**–Spielkonsole

-  entspannt
-  fröhlich
-  traurig
-  gestresst

Samstag

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit			
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten
																								:		
																								:		
																								:		
																								:		
																								:		
																								:		
																								:		
																								:		
																								:		
Wie?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+	↓	
																							Gesamtzeit		:	

Medien:

Wie fühlst du dich?

 **B**–Buch/Zeitschrift
  **H**–Handy
  **R**–Radio
  **T**–Tablet
  **C**–Computer
  entspannt
  fröhlich

 **I**–Internet
  **F**–Fernseher
  **M**–Musikgerät
  **SK**–Spielkonsole
  traurig
  gestresst

Sonntag

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit					
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten		
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
Wie?	<input type="radio"/>	+	↓																									
																							Gesamtzeit		:			

Medien:

Wie fühlst du dich?

-  B–Buch/Zeitschrift
-  H–Handy
-  R–Radio
-  T–Tablet
-  C–Computer

-  entspannt
-  fröhlich

-  I–Internet
-  F–Fernseher
-  M–Musikgerät
-  SK–Spielkonsole

-  traurig
-  gestresst

Meine Auswertung – 1. Teil

Mediennutzung im Durchschnitt

Rechne alle Gesamtzeiten in Minuten von Montag bis Sonntag zusammen. Teile (\div) das Ergebnis durch 7.

Montag + Dienstag + Mittwoch + Donnerstag + Freitag + Samstag + Sonntag = Stunden \div 7

: + : + : + : + : + : + : = :

Ich habe im Durchschnitt Stunden und Minuten am Tag mit Medien verbracht.

Was nutzt du wie viel?

Zähle nach, welche Medien du wie oft die Woche über genutzt hast und schreibe die Zahl dazu.



















Meine Auswertung – 2. Teil



Bei diesen Medien kann ich entspannen:



Diese Medien machen mir Spaß:



Diese Medien machen mich traurig:



Diese Medien stressen mich manchmal:

Meine Auswertung – 3. Teil



Wenn ich meine Auswertung so anschau, dann sind Medien für mich:

- wichtig unwichtig

Dieses Medium nutze ich am liebsten:



Wenn ich meine Auswertung so anschau, stelle ich fest:

- Mit meiner Medienzeit bin ich zufrieden.
 Ich bin nicht zufrieden.

Mit diesen Medien möchte ich weniger Zeit verbringen:

Original	Lizenznachweis
	© Kiessling, Darrin, 2016. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/vectors/web-adresse-webseite-internet-1873373 , Zugriff am: 12.07.2021
	© Clker-Free-Vector-Images, 2014. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/vectors/buch-schwarz-geschlossen-abdeckung-311433 , Zugriff am: 12.07.2021
	© IO-Images, 2016. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/vectors/controller-gamepad-videospiele-1784571 , Zugriff am: 12.07.2021
	© OpenClipart-Vectors, 2013. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/vectors/hand-finger-daumen-daumen-hoch-159474 , Zugriff am: 12.07.2021
	© OpenClipart-Vectors, 2013. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/vectors/icon-kopfhörer-anhörung-157355 , Zugriff am: 12.07.2021
	© KTEditor, 2014. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/illustrations/laptop-computer-geschäft-533595 , Zugriff am: 12.07.2021
	© tFity, 2016. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/vectors/minus-subtrahieren-abnahme-button-1270000 , Zugriff am: 12.07.2021
	© Clker-Free-Vector-Images, 2014. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/vectors/kassettenrecorder-radio-blau-ton-303625 , Zugriff am: 12.07.2021
	© IO-Images, 2016. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/vectors/smartphone-handy-telefon-1132675 , Zugriff am: 12.07.2021
	© janjf93, 2017. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/vectors/icon-symbol-stift-bleistift-design-1970472 , Zugriff am: 12.07.2021
	© bartekhdd, 2016. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/vectors/tablet-symbol-ipad-ipad-luft-1576230 , Zugriff am: 12.07.2021
	© cheskapoondesignstudio, 2017. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/illustrations/rechner-zahlen-0-1-2-3-4-5-6-2374442 , Zugriff am: 12.07.2021
	© mbnachhilfe_de, 2015. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/illustrations/lineal-geometrie-mathematik-1023727 , Zugriff am: 12.07.2021
	© fantareis, 2015. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/vectors/bildschirm-monitor-tv-internet-1065137 , Zugriff am: 12.07.2021
	© molnar, 2015. Pixabay-Lizenz. Verfügbar unter: https://pixabay.com/de/vectors/tablet-pc-774017 , Zugriff am: 12.07.2021