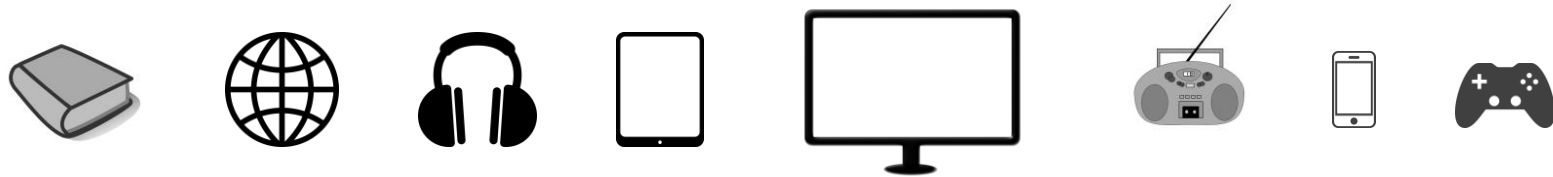


Medientagebuch

von



Woche vom _____ **bis** _____

Mein Medien-Tagebuch – So funktioniert es!

		Montag														
		morgens			vormittags			nachmittags			abends			nachts		
1.	Medien	R				C		F			F	B				
2.	Wie?	😊				😊		😊			😞	😊				
3.	Zeit	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕

Gesamtzeit

4.

=

5.

4

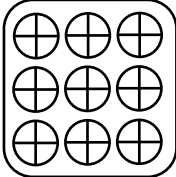
Stunden und

15

Minuten

Medien:	Wie fühlst du dich?	Zeit:
B-Buch/Zeitschrift H-Handy R-Radio T-Tablet C-Computer	entspannt fröhlich	Viertel-Stunde 2 Stunden
I-Internet F-Fernseher M-Musikgerät SK-Spielkonsole	traurig gestresst	Halbe-Stunde 1 Stunde und eine Halbe-Stunde

Montag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts	
Medien									
Wie?									
Zeit									

Gesamtzeit  = Stunden und Minuten

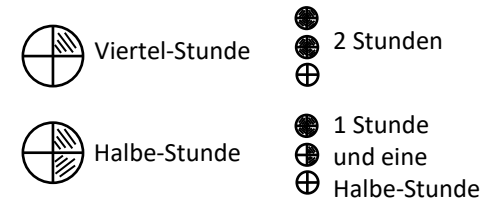
Medien:



Wie fühlst du dich?

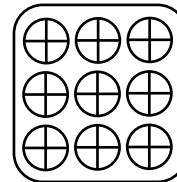


Zeit:



Dienstag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts	
Medien									
Wie?									
Zeit									

Gesamtzeit



=

Stunden und Minuten

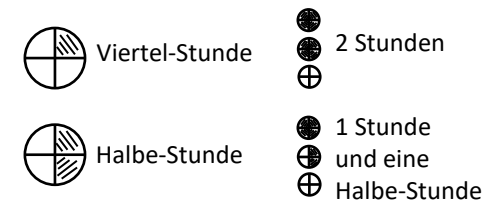
Medien:



Wie fühlst du dich?



Zeit:



Mittwoch				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts	
Medien									
Wie?									
Zeit									

Gesamtzeit

 =

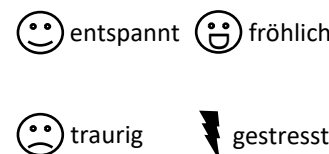
 Stunden und

 Minuten

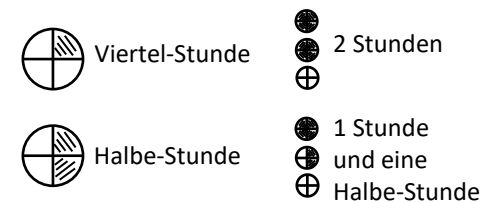
Medien:



Wie fühlst du dich?



Zeit:



Donnerstag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts	
Medien									
Wie?									
Zeit									

Gesamtzeit

 =

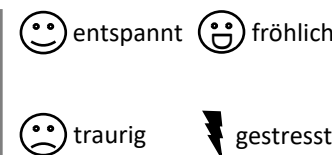
 Stunden und

 Minuten

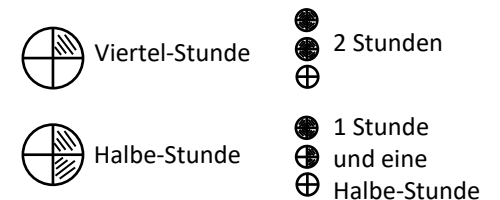
Medien:



Wie fühlst du dich?

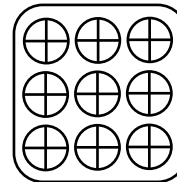


Zeit:



Freitag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts	
Medien									
Wie?									
Zeit									

Gesamtzeit



=

Stunden und Minuten

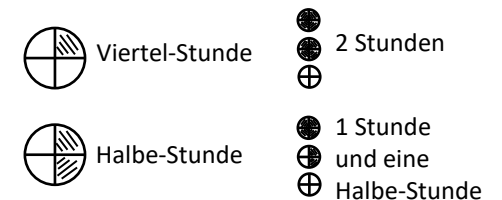
Medien:



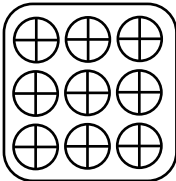
Wie fühlst du dich?



Zeit:



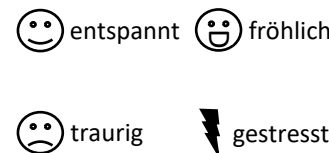
Samstag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts	
Medien									
Wie?									
Zeit									

Gesamtzeit  = Stunden und Minuten

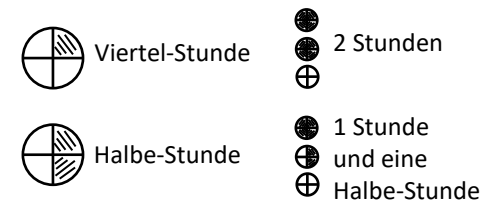
Medien:



Wie fühlst du dich?



Zeit:



Sonntag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts	
Medien									
Wie?									
Zeit									

Gesamtzeit

 =

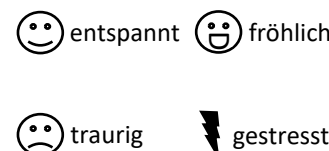
 Stunden und

 Minuten

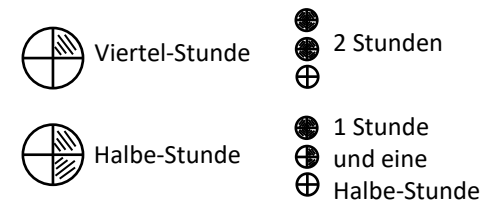
Medien:



Wie fühlst du dich?



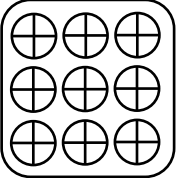
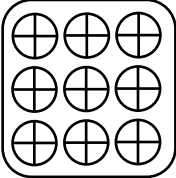
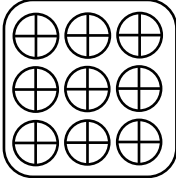
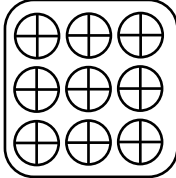
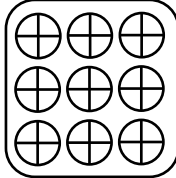
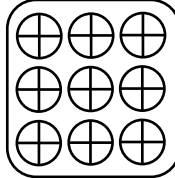
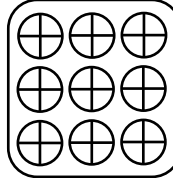
Zeit:

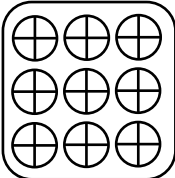


Meine Auswertung – 1. Teil

Mediennutzung im Durchschnitt










Zeichne die Gesamtzeit von Montag bis Sonntag ein. Teile (÷) das Ergebnis durch 7.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						

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

Was nutzt du wie viel?

Zähle nach, welche Medien du wie oft über die Woche 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
















Diese Medien 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