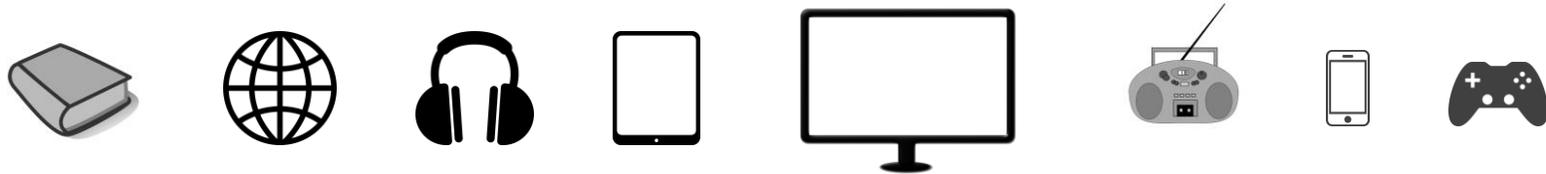


Medientagebuch

von



Woche vom _____ **bis** _____

Mein Medien-Tagebuch – So funktioniert es!

Montag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
1. Medien	R				C		F	B				
2. Wie?	😊				😊		😊	😞	😊			
3. Zeit	6:30				11:00		16:00	19:00	20:30			
	bis 7:00	bis	bis	bis	bis 12:15	bis	bis 17:00	bis 20:00	bis 21:00	bis	bis	
4. Minuten	30				75		60	60	30			
5.			Gesamtzeit		<input type="text" value="255"/>	Minuten =		<input type="text" value="6"/>	Stunden und		<input type="text" value="15"/>	Minuten
Medien:				Wie fühlst du dich?				Zeit:				
 B-Buch/Zeitschrift  H-Handy  R-Radio  T-Tablet  C-Computer				<input type="checkbox"/> entspannt <input type="checkbox"/> fröhlich				<input type="text" value="7:00"/> bis <input type="text" value="11:00"/> bis <input type="text" value="16:00"/> bis				
 I-Internet  F-Fernseher  M-Musikgerät  SK-Spielkonsole				<input type="checkbox"/> traurig <input type="checkbox"/> gestresst				<input type="text" value="7:30"/> bis <input type="text" value="13:00"/> bis <input type="text" value="18:15"/> bis				
								Minuten <input type="text" value="30"/> <input type="text" value="120"/> <input type="text" value="135"/>				

Montag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>											
Wie?	<input type="checkbox"/>											
Zeit	<input type="text"/>											
	bis											
Minuten	<input type="text"/>											

Gesamtzeit Minuten = Stunden und Minuten

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

Zeit:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7:00	11:00	16:00
bis	bis	bis
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7:30	13:00	18:15
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	30	120
		135

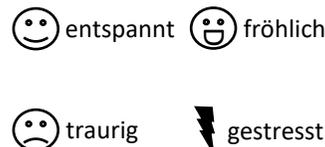
Dienstag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>											
Wie?	<input type="checkbox"/>											
Zeit	<input type="text"/>											
	bis											
Minuten	<input type="text"/>											

Gesamtzeit Minuten = Stunden und Minuten

Medien:



Wie fühlst du dich?



Zeit:

	<input type="text" value="7:00"/>	<input type="text" value="11:00"/>	<input type="text" value="16:00"/>
	bis	bis	bis
	<input type="text" value="7:30"/>	<input type="text" value="13:00"/>	<input type="text" value="18:15"/>
Minuten	<input type="text" value="30"/>	<input type="text" value="120"/>	<input type="text" value="135"/>

Mittwoch				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>											
Wie?	<input type="checkbox"/>											
Zeit	<input type="text"/>											
	bis											
Minuten	<input type="text"/>											

Gesamtzeit Minuten = Stunden und Minuten

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

Zeit:

	<input type="text" value="7:00"/>	<input type="text" value="11:00"/>	<input type="text" value="16:00"/>
	bis	bis	bis
	<input type="text" value="7:30"/>	<input type="text" value="13:00"/>	<input type="text" value="18:15"/>
Minuten	<input type="text" value="30"/>	<input type="text" value="120"/>	<input type="text" value="135"/>

Donnerstag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>											
Wie?	<input type="checkbox"/>											
Zeit	<input type="text"/>											
	bis											
Minuten	<input type="text"/>											

Gesamtzeit Minuten = Stunden und Minuten

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

Zeit:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7:00	11:00	16:00
bis	bis	bis
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7:30	13:00	18:15
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	30	120
		135

Freitag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>											
Wie?	<input type="checkbox"/>											
Zeit	<input type="text"/>											
	bis											
Minuten	<input type="text"/>											

Gesamtzeit Minuten = Stunden und Minuten

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

Zeit:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7:00	11:00	16:00
bis	bis	bis
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7:30	13:00	18:15
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	30	120
		135

Samstag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>											
Wie?	<input type="checkbox"/>											
Zeit	<input type="text"/>											
	bis											
Minuten	<input type="text"/>											

Gesamtzeit Minuten = Stunden und Minuten

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

Zeit:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
bis	bis	bis
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Sonntag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>											
Wie?	<input type="checkbox"/>											
Zeit	<input type="text"/>											
	bis											
Minuten	<input type="text"/>											

Gesamtzeit Minuten = Stunden und Minuten

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

Zeit:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7:00	11:00	16:00
bis	bis	bis
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7:30	13:00	18:15
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	30	120
		135

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 = Minuten \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 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 zu rieden.

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