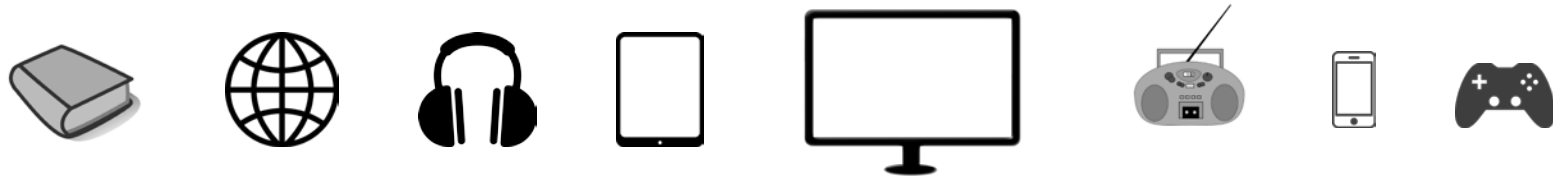


# Medientagebuch

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 in Minuten	30 ○ ○	○ 75 ○	60 ○ ○	60 30 ○	○ ○ ○	



  



4.  **Gesamtzeit** 255 Minuten = 5. 4 Stunden und 15 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:** 30 60 150 **Minuten**

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

Gesamtzeit  Minuten =  Stunden und  Minuten

<p><b>Medien:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <b>B</b>-Buch/Zeitschrift             </div> <div style="text-align: center;"> <b>H</b>-Handy             </div> <div style="text-align: center;"> <b>R</b>-Radio             </div> <div style="text-align: center;"> <b>T</b>-Tablet             </div> <div style="text-align: center;"> <b>C</b>-Computer             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <b>I</b>-Internet             </div> <div style="text-align: center;"> <b>F</b>-Fernseher             </div> <div style="text-align: center;"> <b>M</b>-Musikgerät             </div> <div style="text-align: center;"> <b>SK</b>-Spielkonsole             </div> </div>	<p><b>Wie fühlst du dich?</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  entspannt             </div> <div style="text-align: center;">  fröhlich             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  traurig             </div> <div style="text-align: center;">  gestresst             </div> </div>	<p><b>Zeit:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">30</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">60</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">150</div> </div> <p style="margin-left: 100px;"><b>Minuten</b></p>
--	--	---

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

Gesamtzeit  Minuten =  Stunden und  Minuten

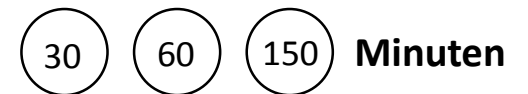
**Medien:**



**Wie fühlst du dich?**



**Zeit:**



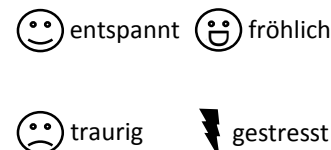
Mittwoch	morgens			vormittags			nachmittags			abends			nachts		
Medien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input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

Gesamtzeit  Minuten =  Stunden und  Minuten

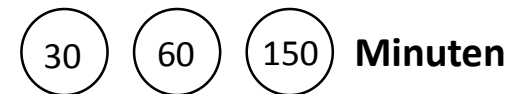
**Medien:**



**Wie fühlst du dich?**



**Zeit:**



Donnerstag		morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts
Medien		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Wie?		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Zeit in Minuten		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

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 glücklich traurig gestresst

**Zeit:**  30  60  150 **Minuten**

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

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 glücklich traurig gestresst

**Zeit:**  30  60  150 **Minuten**

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

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 glücklich traurig gestresst

**Zeit:**  30  60  150 **Minuten**



Sonntag	morgens			vormittags			nachmittags			abends			nachts		
Medien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zeit in Minuten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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 glücklich traurig gestresst

**Zeit:**  30  60  150 **Minuten**

## 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 zufrieden.

Mit diesen Medien möchte ich weniger Zeit verbringen:

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