

Woche von: _____ bis: _____

Medien-Tagebuch



Trage bi0e in den Zeitstrahl ein wann du Medien, wie lange, für folgende Dinge, genutzt hast. Ein Kästchen sind 5 Minuten

Am besten Du schreibst die Zahl ins Kästchen
oder nimmst dir einen SEF in der jeweiligen Farbe.

- 1

Social Media/Messenger
- 2

Internet-Recherche privat
- 3

lesen digital (eBook, Reader...)
- 4

Filme (Video, TV, YouTube...)
- 5

Musik/Hörspiele
- 6

Lesen Print (Bücher, Comic...)
- 7

Spiele (PC, Konsole, Handy...)
- 8

ProdukEon (Film, Coding, Musik)
- 9

Lernen/Hausaufgaben - digital
- In der Zeile darunter kannst du die Minuten zusammenzählen
- und am Ende auch die Gesamt-Nutzungszeit noEeren.
- Alle Angaben bleiben selbstverständlich anonym.

Tag	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00
	1	2	3	4	5	6	7	8	9																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9																
Gesamt	1	2	3	4	5	6	7	8	9																
Tages Ø = Gesamt : 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9																

