



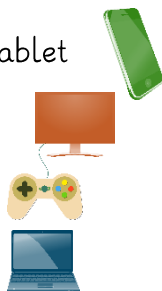
Medientagebuch von

.....

So füllst du dein Medientagebuch aus:

1. Schreibe das Datum auf.
2. Schreibe **in Minuten**, wieviel Zeit du am Tag mit

- dem Smartphone/Tablet
- Fernsehen
- der Spielkonsole
- dem PC/Laptop



verbringst.

3. Zähle alle Minuten zusammen.
4. Markiere die Gesamt-Minuten in der Übersicht auf der letzten Seite.
5. Tipp: Benutze eine Stoppuhr!

Schreibe in Minuten!

Datum:



Montag	Morgens: Aufstehen bis 8.00 Uhr					
	Vormittags: 8.00 – 12.00 Uhr					
	Nachmittags: 12.00 – 18.00 Uhr					
	Abends: 18.00 – Bettgehzeit					Gesamt
	Summe					

Datum:



Dienstag	Morgens: Aufstehen bis 8.00 Uhr					
	Vormittags: 8.00 – 12.00 Uhr					
	Nachmittags: 12.00 – 18.00 Uhr					
	Abends: 18.00 – Bettgehzeit					Gesamt
	Summe					

Datum:



Mittwoch	Morgens: Aufstehen bis 8.00 Uhr					
	Vormittags: 8.00 – 12.00 Uhr					
	Nachmittags: 12.00 – 18.00 Uhr					
	Abends: 18.00 – Bettgehzeit					Gesamt
	Summe					

Datum:



Donnerstag	Morgens: Aufstehen bis 8.00 Uhr					
	Vormittags: 8.00 – 12.00 Uhr					
	Nachmittags: 12.00 – 18.00 Uhr					
	Abends: 18.00 – Bettgehzeit					Gesamt
	Summe					

Datum:



Freitag	Morgens: Aufstehen bis 8.00 Uhr					
	Vormittags: 8.00 – 12.00 Uhr					
	Nachmittags: 12.00 – 18.00 Uhr					
	Abends: 18.00 – Bettgehzeit					Gesamt
	Summe					

Datum:



Samstag	Morgens: Aufstehen bis 8.00 Uhr					
	Vormittags: 8.00 – 12.00 Uhr					
	Nachmittags: 12.00 – 18.00 Uhr					
	Abends: 18.00 – Bettgehzeit					Gesamt
	Summe					

Datum:



Sonntag	Morgens: Aufstehen bis 8.00 Uhr					
	Vormittags: 8.00 – 12.00 Uhr					
	Nachmittags: 12.00 – 18.00 Uhr					
	Abends: 18.00 – Bettgehzeit					Gesamt
	Summe					

Wochenübersicht

Markiere für jeden Tag pro 5 Minuten Medienzeit ein Kästchen aus. Beginne unten.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mehr							
90 Min							
85 Min							
80 Min							
75 Min							
70 Min							
65 Min							
60 Min							
55 Min							
50 Min							
45 Min							
40 Min							
35 Min							
30 Min							
25 Min							
20 Min							
15 Min							
10 Min							
5 Min							

Am meisten Zeit verbringe ich

am Smartphone oder Tablet



mit Fernsehen



an der Spielkonsole



am PC/Laptop



Das mache ich damit: (z.B. Videos schauen, zocken, Fotos, Lern-Apps usw.)

.....

.....