

# Medientagebuch

Nutze die Tabelle, um für eine Woche deinen Medienkonsum zu dokumentieren!

Wann?	Welches Medium?	Wofür?	Wie lange? (Minuten)	Wie ging es dir dabei? 😊 😐 😞
Tag 1				
5-8 Uhr				
8-12 Uhr				
12-15 Uhr				
15-18 Uhr				
18-22 Uhr				
22-5 Uhr				
Tag 2				
5-8 Uhr				
8-12 Uhr				
12-15 Uhr				

15-18 Uhr				
18-22 Uhr				
22-5 Uhr				
Tag 3				
5-8 Uhr				
8-12 Uhr				
12-15 Uhr				
15-18 Uhr				
18-22 Uhr				
22-5 Uhr				
Tag 4				
5-8 Uhr				
8-12 Uhr				
12-15 Uhr				
15-18 Uhr				
18-22 Uhr				
22-5 Uhr				

## Tag 5

5-8 Uhr

8-12 Uhr

12-15 Uhr

15-18 Uhr

18-22 Uhr

22-5 Uhr

## Tag 6

5-8 Uhr

8-12 Uhr

12-15 Uhr

15-18 Uhr

18-22 Uhr

22-5 Uhr

## Tag 7

5-8 Uhr

8-12 Uhr

12-15 Uhr				
15-18 Uhr				
18-22 Uhr				
22-5 Uhr				
Zu welchen Tageszeiten benutzt du dein Handy am häufigsten? _____ _____	Welche 3 Medien verwendest du am häufigsten? 1. _____ 2. _____ 3. _____	Wofür benutzt du dein Handy am Meisten? _____ _____ _____	Wie viele Minuten hast du in der vergangenen Woche insgesamt Medien konsumiert? _____ Wie viele Stunden sind das? _____ Wie viele Stunden hat eine Woche? _____ Wie viele Minuten sind das? _____	

Wie geht es dir insgesamt mit deinem Medienkonsum?



Was möchtest auf jeden Fall weiter so machen?

---

---

---

Warum?

---

---

Was könntest du ändern?

---

---

---

Warum?

---

---

Wenn du mit Bezug zu Medien einen Wunsch frei hättest, welcher wäre das?

---

---

---