

Medientagebuch



Woche: vom _____ bis _____

Zeitkonto: _____ Stunden / Minuten

Jugendliche und Eltern erhalten einen besseren Überblick über die tatsächlichen Medienzeiten, wenn das Medientagebuch regelmäßig täglich ausgefüllt wird.



Es wird eingetragen, wie viel Zeit (Stunden und Minuten) mit dem jeweiligen digitalen Gerät verbracht wurde. Am Ende der Woche wird dann die Gesamtzeit zusammengerechnet und geprüft, ob das Zeitkonto überzogen und die Medienzeiten eingehalten wurden.

	 Handy	 Computer/ Laptop	 Konsole	 TV	 Summe
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					
					Gesamt



Mehr Tipps rund um eine gesunde Mediennutzung für Jugendliche gibts unter:
www.ins-netz-gehen.de



Diese Woche...

... habe ich _____ Stunden / Minuten mit digitalen Medien verbracht.

Mein Zeitkonto habe ich:

aufgebraucht nicht aufgebraucht überzogen

... habe ich aus diesen Gründen digitale Medien genutzt:

Lernen/Recherche	Spielen	Kontakt mit Freunden:innen	Ablenkung
Social Media	Langeweile	Videos schauen/Musik hören	

... habe ich am meisten dieses digitale Gerät genutzt:

Handy/Smartphone Computer/Laptop Tablet Spielekonsole

... habe ich digitale Medien am meisten genutzt:

allein mit Freunden mit meiner Familie

Wie hast du dich diese Woche bei der Mediennutzung gefühlt?

eher ausgeglichen eher gestresst

anders, und zwar: _____

Im Vergleich zur letzten Woche ist meine Medienzeit:

gleich geblieben mehr geworden weniger geworden.

... Diese Woche habe ich durch die Mediennutzung folgendes gelernt:

Für die nächste Woche nehme ich mir vor:
