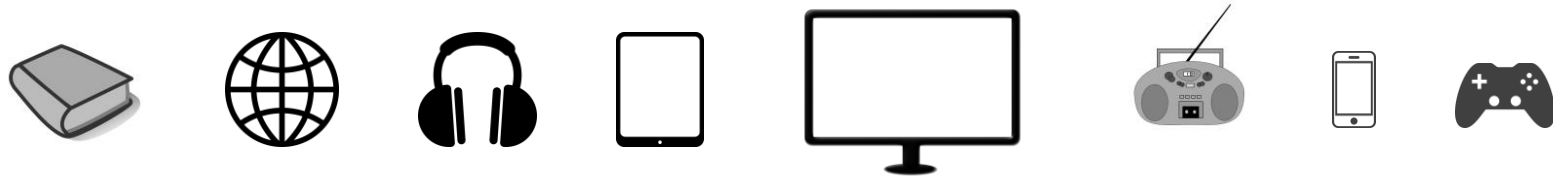











Medientagebuch

von





Woche vom _____ **bis** _____





Montag

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit					
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten		
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
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"/>	<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		:			










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





Dienstag

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit			
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
Wie?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+	↓
																							Gesamtzeit		:	










Medien:

Wie fühlst du dich?

-  **B**–Buch/Zeitschrift
-  **H**–Handy
-  **R**–Radio
-  **T**–Tablet
-  **C**–Computer
-  **I**–Internet
-  **F**–Fernseher
-  **M**–Musikgerät
-  **SK**–Spielkonsole

-  entspannt
-  fröhlich
-  traurig
-  gestresst


Mittwoch

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit			
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
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"/>	<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																							:			










Medien:

Wie fühlst du dich?

 **B**–Buch/Zeitschrift
  **H**–Handy
  **R**–Radio
  **T**–Tablet
  **C**–Computer
  entspannt
  fröhlich


 **I**–Internet
  **F**–Fernseher
  **M**–Musikgerät
  **SK**–Spielkonsole
  traurig
  gestresst

Donnerstag

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit					
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten		
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
																									:			
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"/>	<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		:			










Medien:

Wie fühlst du dich?

 **B**–Buch/Zeitschrift
  **H**–Handy
  **R**–Radio
  **T**–Tablet
  **C**–Computer
  entspannt
  fröhlich







 **I**–Internet
  **F**–Fernseher
  **M**–Musikgerät
  **SK**–Spielkonsole
  traurig
  gestresst





Freitag

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit			
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
Wie?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+	↓
																							Gesamtzeit		:	










Medien:

Wie fühlst du dich?








-  **B**–Buch/Zeitschrift
-  **H**–Handy
-  **R**–Radio
-  **T**–Tablet
-  **C**–Computer
-  **I**–Internet
-  **F**–Fernseher
-  **M**–Musikgerät
-  **SK**–Spielkonsole

-  entspannt
-  fröhlich
-  traurig
-  gestresst





Samstag

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit			
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
																									:	
Wie?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+	↓
																							Gesamtzeit		:	










Medien:

-  **B**–Buch/Zeitschrift
  **H**–Handy
  **R**–Radio
  **T**–Tablet
  **C**–Computer
 **I**–Internet
  **F**–Fernseher
  **M**–Musikgerät
  **SK**–Spielkonsole

Wie fühlst du dich?

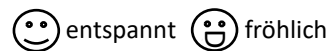
-  entspannt
  fröhlich
 traurig
  gestresst

Sonntag

	morgens				vormittags				nachmittags					abends					nachts				Zeit			
Medien	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	Stunden	Minuten
																								:		
																								:		
																								:		
																								:		
																								:		
																								:		
																								:		
																								:		
																								:		
Wie?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+	↓	
																							Gesamtzeit		:	

Medien:

Wie fühlst du dich?



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 = Stunden \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 die Woche über 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





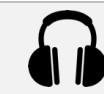


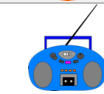







Dieses Medium nutze ich am liebsten:



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