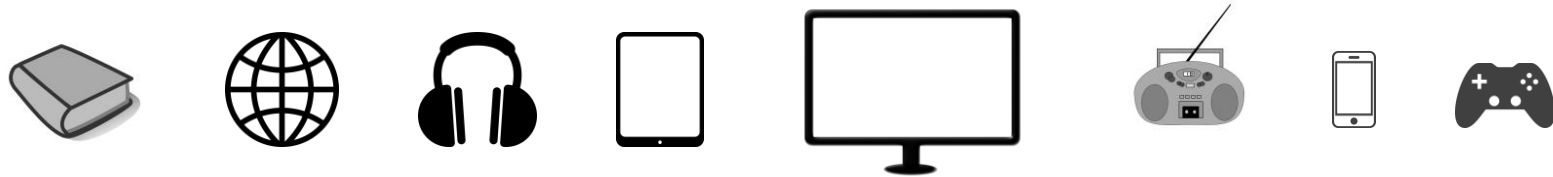


# Medientagebuch











von

---



**Woche vom** \_\_\_\_\_ **bis** \_\_\_\_\_

# Mein Medien-Tagebuch – So funktioniert es!

Montag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
1. Medien	R				C		F	B				
2. Wie?	😊				😊		😊	😞	😊			
3. Zeit	6:30 bis 7:00				11:00 bis 12:15		16:00 bis 17:00	19:00 bis 20:00	20:30 bis 21:00			
4. Minuten	30				75		60	60	30			
5.			<b>Gesamtzeit</b>		<input type="text" value="255"/>	Minuten =		<input type="text" value="6"/>	Stunden und		<input type="text" value="15"/>	Minuten
<b>Medien:</b>				<b>Wie fühlst du dich?</b>				<b>Zeit:</b>				
 B-Buch/Zeitschrift  H-Handy  R-Radio  T-Tablet  C-Computer				<input type="checkbox"/> entspannt <input type="checkbox"/> fröhlich				<input type="text" value="7:00"/> bis <input type="text" value="11:00"/> bis <input type="text" value="16:00"/> bis				
 I-Internet  F-Fernseher  M-Musikgerät  SK-Spielkonsole				<input type="checkbox"/> traurig <input type="checkbox"/> gestresst				Minuten <input type="text" value="30"/> <input type="text" value="120"/> <input type="text" value="135"/>				

Montag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeit	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gesamtzeit  Minuten =  Stunden und  Minuten

**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

**Zeit:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
bis	bis	bis
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>

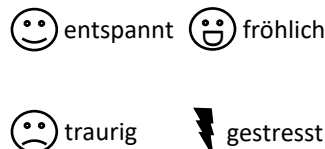
Dienstag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeit	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gesamtzeit  Minuten =  Stunden und  Minuten

**Medien:**



**Wie fühlst du dich?**



**Zeit:**

	<input type="text" value="7:00"/>	<input type="text" value="11:00"/>	<input type="text" value="16:00"/>
	bis	bis	bis
	<input type="text" value="7:30"/>	<input type="text" value="13:00"/>	<input type="text" value="18:15"/>
Minuten	<input type="text" value="30"/>	<input type="text" value="120"/>	<input type="text" value="135"/>

Mittwoch				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeit	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gesamtzeit  Minuten =  Stunden und  Minuten

**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

**Zeit:**

	<input type="text" value="7:00"/>	<input type="text" value="11:00"/>	<input type="text" value="16:00"/>
	bis	bis	bis
	<input type="text" value="7:30"/>	<input type="text" value="13:00"/>	<input type="text" value="18:15"/>
Minuten	<input type="text" value="30"/>	<input type="text" value="120"/>	<input type="text" value="135"/>

Donnerstag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeit	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gesamtzeit  Minuten =  Stunden und  Minuten

**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

**Zeit:**

	<input type="text" value="7:00"/>	<input type="text" value="11:00"/>	<input type="text" value="16:00"/>
	bis	bis	bis
	<input type="text" value="7:30"/>	<input type="text" value="13:00"/>	<input type="text" value="18:15"/>
Minuten	<input type="text" value="30"/>	<input type="text" value="120"/>	<input type="text" value="135"/>

Freitag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeit	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gesamtzeit  Minuten =  Stunden und  Minuten

**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

**Zeit:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
bis	bis	bis
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Samstag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeit	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gesamtzeit  Minuten =  Stunden und  Minuten

**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

**Zeit:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7:00	11:00	16:00
bis	bis	bis
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7:30	13:00	18:15
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	30	120
		135



Sonntag				morgens	vormittags	nachmittags	abends	nachts				
Medien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeit	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis	bis
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gesamtzeit  Minuten =  Stunden und  Minuten

**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

**Zeit:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
bis	bis	bis
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Minuten	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## 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 =  Minuten  $\div$  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 über die Woche 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
















Diese Medien nutze ich am liebsten:



Wenn ich meine Auswertung so anschau, stelle ich fest:

- Mit meiner Medienzeit bin ich zufrieden.  
 Ich bin nicht zu rieden.

Mit diesen Medien möchte ich weniger Zeit verbringen:

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