**Medien-Tagebuch von\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Gesamtzeit für diese Woche: Stunden**

**Woche: Montag, bis Sonntag,**

**Tätigkeiten am Handy/Computer/Spielekonsole**:

A: Videos ansehen B: Spielen C: Chatten

D: Videos bearbeiten E: Information (z.B. Recherche, Funktionsweise von Programmen)

F: Lerntätigkeiten für die Schule - muss nicht in die Gesamtdauer eingerechnet werden!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tag** | **Uhrzeit** | **Tätigkeit (A, B, C, D, E, F)** | **Wie ging es mir hinterher? (gereizt, zufrieden, glücklich, genervt, gestresst, ärgerlich, …)** | **Dauer in Stunden/Minuten** | **Dauer pro Tag** |
| Mo |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Di |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Mi |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Do |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Fre |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Sa |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| So |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Gesamtzeit für die Woche | | | | |  |

**Medien-Tagebuch von \_\_\_\_\_\_\_\_\_ - Gesamtzeit für diese Woche: Stunden**

**Woche: Montag, bis Sonntag,**

**Tätigkeiten am Computer**:

A: Videos ansehen B: Spielen C: Chatten

D: Videos bearbeiten E: Information (z.B. Recherche, Funktionsweise von Programmen)

F: Lerntätigkeiten für die Schule - muss nicht in die Gesamtdauer eingerechnet werden!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tag** | **Uhrzeit** | **Tätigkeit (A, B, C, D, E, F)** | **Wie ging es mir hinterher? (gereizt, zufrieden, glücklich, genervt, gestresst, ärgerlich, …)** | **Dauer in Stunden/Minuten** | **Dauer pro Tag** |
| Mo |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Di |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Mi |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Do |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Fre |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Sa |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| So |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Gesamtzeit für die Woche | | | | |  |