



LOG OUT
UNABHÄNGIG IM NETZ

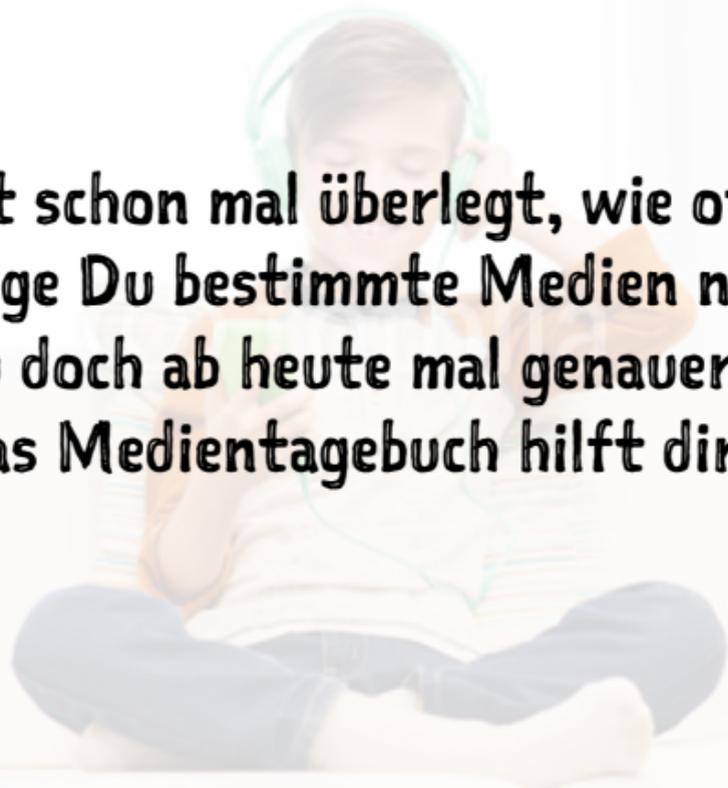
Sparda-Bank

KPR
AG SCHULE

REALITÄT+
MEDIEN IM ALLTAG VON
KINDERN UND JUGENDLICHEN



Medientagebuch
Ich hab's im Blick.



Du hast schon mal überlegt, wie oft und wie lange Du bestimmte Medien nutzt? Schau doch ab heute mal genauer hin. Das Medientagebuch hilft dir!

Hast Du schon mal das Gefühl gehabt, dass Du zuviel Zeit vor dem Fernseher, am Smartphone, beim Computerspielen oder im Internet verbringst?

Hast Du vielleicht sogar schon mal versucht deine Mediennutzung einzuschränken, aber es nicht dauerhaft geschafft?

Bestimmt wird es für Dich spannend, herauszufinden, mit welchen Medien Du Dich im Alltag beschäftigst und vor allem wie lange.

Fang doch gleich heute damit an!

Sitz Du manchmal vor dem Fernseher, spielst gleichzeitig am Computer und chattest bei Whatsapp mit deinen Freunden?

Dieses Tagebuch hilft Dir, einen Überblick über deine Nutzung zu bekommen.

Wie nutze ich das Tagebuch?

Ganz einfach: Du kannst das Tagebuch immer bei Dir haben und wenn Du Medien nutzt, kreuzt Du das immer direkt in der Tabelle an der entsprechenden Stelle an.

Wichtig ist, dass Du dein Tagebuch regelmäßig führst! Dann kannst Du nach ein oder zwei Wochen die Kreuze für alle deine Medien zusammenzählen.

Kreuze im Plan an, wann Du welche Medien benutzt:



Smartphone



Surfen



Zocken



Serien und
Filme gucken



Musik hören



youtube,
twitch etc.



Arbeiten am
PC/Laptop

Wenn Du jetzt alle Kreuze in die letzte Tabelle einträgst, weißt Du, welche Medien Du am meisten benutzt. Und danach?

Mindestens **7 Tage** solltest Du das Beobachten durchhalten, besser wären 14 Tage. Dann kennst Du dich am Ende in Deiner persönlichen Medienlandschaft richtig gut aus.

Wenn Du es nötig findest, kannst Du von nun an besser entscheiden, ob und wieviel Zeit Du mit Deinen Lieblingsmedien verbringen willst. Es ist Deine Entscheidung, ob Du etwas verändern möchtest.

Wenn Du weniger Zeit mit Medien verbringen möchtest, mach Dir Gedanken darüber, was Du in der Zeit lieber tun möchtest und probiere es aus!

Montag



05:00-08:00 Uhr

08:00-14:00 Uhr

14:00-19:00 Uhr

19:00-23:00 Uhr

23:00-02:00 Uhr

02:00-05:00 Uhr

Dienstag



05:00-08:00 Uhr

08:00-14:00 Uhr

14:00-19:00 Uhr

19:00-23:00 Uhr

23:00-02:00 Uhr

02:00-05:00 Uhr

Mittwoch



05:00-08:00 Uhr

08:00-14:00 Uhr

14:00-19:00 Uhr

19:00-23:00 Uhr

23:00-02:00 Uhr

02:00-05:00 Uhr

Donnerstag



05:00-08:00 Uhr

08:00-14:00 Uhr

14:00-19:00 Uhr

19:00-23:00 Uhr

23:00-02:00 Uhr

02:00-05:00 Uhr

Freitag



05:00-08:00 Uhr

08:00-14:00 Uhr

14:00-19:00 Uhr

19:00-23:00 Uhr

23:00-02:00 Uhr

02:00-05:00 Uhr

Samstag



05:00-08:00 Uhr

08:00-14:00 Uhr

14:00-19:00 Uhr

19:00-23:00 Uhr

23:00-02:00 Uhr

02:00-05:00 Uhr

Sonntag



05:00-08:00 Uhr

08:00-14:00 Uhr

14:00-19:00 Uhr

19:00-23:00 Uhr

23:00-02:00 Uhr

02:00-05:00 Uhr

Dienstag



05:00-08:00 Uhr

08:00-14:00 Uhr

14:00-19:00 Uhr

19:00-23:00 Uhr

23:00-02:00 Uhr

02:00-05:00 Uhr

Mittwoch



05:00-08:00 Uhr

08:00-14:00 Uhr

14:00-19:00 Uhr

19:00-23:00 Uhr

23:00-02:00 Uhr

02:00-05:00 Uhr

Donnerstag



05:00-08:00 Uhr

08:00-14:00 Uhr

14:00-19:00 Uhr

19:00-23:00 Uhr

23:00-02:00 Uhr

02:00-05:00 Uhr

Freitag



05:00-08:00 Uhr

08:00-14:00 Uhr

14:00-19:00 Uhr

19:00-23:00 Uhr

23:00-02:00 Uhr

02:00-05:00 Uhr

Samstag



05:00-08:00 Uhr

08:00-14:00 Uhr

14:00-19:00 Uhr

19:00-23:00 Uhr

23:00-02:00 Uhr

02:00-05:00 Uhr

Sonntag



05:00-08:00 Uhr

08:00-14:00 Uhr

14:00-19:00 Uhr

19:00-23:00 Uhr

23:00-02:00 Uhr

02:00-05:00 Uhr

Zähle alle Deine Kreuze zusammen
und trage das Ergebnis hier ein:



Gesamt-
ergebnis

--	--	--	--	--	--	--

Wenn Du jetzt denkst, dass Du Deine Medien zu viel nutzt und daran etwas ändern möchtest, komme doch einfach zu einem Gespräch zu uns in die drob. Unser Angebot ist anonym und kostenlos.

Das Medientagebuch ist entstanden nach einer Idee von LZG in Rheinland-Pfalz e.V.

Kontakt

Anonyme Drogenberatung

Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Tel: 04221-14055

E-Mail: info@drob-delmenhorst.de

<http://www.drob-delmenhorst.de>