Medientagebuch zur Reflexion des Nutzungsverhaltens

Im Medientagebuch können Sie Ihre Nutzungsdauer pro Tag festhalten. Notieren Sie dafür die jeweiligen Zeiten und rechnen Sie am Abend die Nutzungszeiten einfach zusammen. Wenn Sie mögen, können Sie pro Zeitabschnitt auch die genutzten Geräte vermerken.

Montag

Morgen	Vormittag	Nachmittag	Abend	Nachts
Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit

30 min

Medienzeit gesamt:

Dienstag

Morgen	Vormittag	Nachmittag	Abend	Nachts
Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit

30 min

Medienzeit gesamt:

Mittwoch

Morgen	Vormittag	Nachmittag	Abend	Nachts
Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit

30 min

Medienzeit gesamt:

Donnerstag

Morgen	Vormittag	Nachmittag	Abend	Nachts
Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit

30 min

Medienzeit gesamt:

Das Medientagebuch ist von der Agentur J&K – Jöran und Konsorten im Auftrag des Niedersächsischen Landesinstituts für schulische Qualitätsentwicklung (NLQ Hildesheim) | Lizenz CC BY 4.0

Freitag

Morgen	Vormittag	Nachmittag	Abend	Nachts
Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit

30 min

Medienzeit gesamt:

Samstag

Morgen	Vormittag	Nachmittag	Abend	Nachts
Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit

30 min

Medienzeit gesamt:

Sonntag

Morgen	Vormittag	Nachmittag	Abend	Nachts
Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit

30 min

Medienzeit gesamt:

Auswertung

Tag	Dauer	Tag	Dauer	Tag	Dauer	Tag	Dauer
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
Freitag		Samstag		Sonntag			

Nutzungsdauer pro Woche: _____

Das Medientagebuch ist von der Agentur J&K – Jöran und Konsorten im Auftrag des Niedersächsischen Landesinstituts für schulische Qualitätsentwicklung (NLQ Hildesheim) | Lizenz CC BY 4.0