

# Mein Medientagebuch

Woche 1:



Erstelle - ohne zu schummeln - dein persönliches Medientagebuch. Male einen Strich für jede angefangene halbe Stunde (30 min).  
Rechne am Ende der Woche alle Striche zusammen.

Wochentag	Computer/ Laptop	Tablet	Fernsehen	Smartphone	Konsole	Buch	Anderes...
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							
Gesamt							

# Mein Medientagebuch

Woche 2:



Vielleicht ist dir in der letzten Woche aufgefallen, dass du ein Medium häufiger nutzt als andere Medien. Achte diese Woche gezielt darauf, womit du am meisten Zeit verbringst.

Wochentag	Computer/ Laptop	Tablet	Fernsehen	Smartphone	Konsole	Buch	Anderes...
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							
Gesamt							