

Tag \_\_\_\_\_;  
Gesamtfreizeit \_\_\_\_\_

Tag \_\_\_\_\_;  
Gesamtfreizeit \_\_\_\_\_

Meine Mediennutzung

Internet: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Soziale Netzwerke: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Videos/TV: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Gaming: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Musik: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

Gesamt: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

Besonders sinnvoll: \_\_\_\_\_

Hat mich eher Zeit gekostet: \_\_\_\_\_

Meine Mediennutzung

Internet: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Soziale Netzwerke: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Videos/TV: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Gaming: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Musik: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

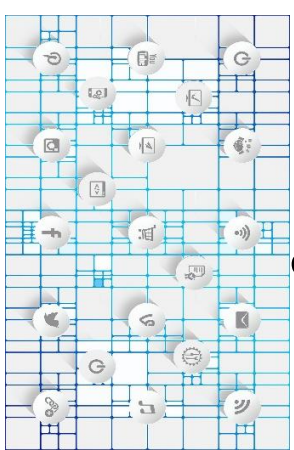
Gesamt: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

Besonders sinnvoll: \_\_\_\_\_

Hat mich eher Zeit gekostet: \_\_\_\_\_

Mein

Medientagebuch



Der erste Schritt  
ist getan. 😊

Tag \_\_\_\_\_;  
Gesamtfreizeit \_\_\_\_\_

Tag \_\_\_\_\_;  
Gesamtfreizeit \_\_\_\_\_

Meine Mediennutzung

Internet: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Soziale Netzwerke: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Videos/TV: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Gaming: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Musik: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

Meine Mediennutzung

Internet: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Soziale Netzwerke: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Videos/TV: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Gaming: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Musik: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

Tag \_\_\_\_\_; Gesamtfreizeit \_\_\_\_\_

Tag \_\_\_\_\_;  
Gesamtfreizeit \_\_\_\_\_

Meine Mediennutzung

Internet: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Soziale Netzwerke: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Videos/TV: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Gaming: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Musik: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

Meine Mediennutzung

Internet: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Soziale Netzwerke: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Videos/TV: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Gaming: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min  
Musik: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

Besonders sinnvoll: \_\_\_\_\_

Hat mich eher Zeit gekostet: \_\_\_\_\_

Besonders sinnvoll: \_\_\_\_\_

Hat mich eher Zeit gekostet: \_\_\_\_\_

