

# Mein Medientagebuch – 7 Tage Challenge

Name: \_\_\_\_\_ Zeitraum: \_\_\_\_\_ Ziel: \_\_\_\_\_

 Tag/ Datum	 Chatten	 Social Media	 Videos, Filme, Serien	 Musik, Podcast	 Internet- recherche	 Telefonieren	 Gaming	 Gesamt
Tag 1:								
Tag 2:								
Tag 3:								
Tag 4:								
Tag 5:								
Tag 6:								
Tag 7:								
<b>Summe/ Min.</b>								

**So einfach geht's:** Dokumentiere die Nutzung der verschiedenen Medien/Medienfunktionen über eine Woche und trage diese in Minuten jeweils in die Spalten ein! Für die Summe zählst du die Zeilen zusammen und erhältst so die Nutzungszeiten für jeweils einen Tag. Wenn du dann alle Summen zusammenrechnest, ergibt sich deine gesamte Mediennutzung für eine Woche. Hast du das Ziel erreicht?