

Mein Medientagebuch

Datum	Bildschirmzeit		Entsperrungen		Top 3 Apps	Weitere Medien	Aktivität und Grund	Stimmung bei Nutzung	Beteiligte Personen
	Geschätzt	Tatsächlich	Geschätzt	Tatsächlich					
31.08.	2,15	2,45	35	56	Signal Browser Spotify	Laptop Tablet Laptop	YouTube / Sport-Highlights Rezept / Kochen Netflix / Entspannung	aufgeregt hungrig entspannt	allein allein Freundin

Mein Medientagebuch

- Bildschirmzeit: Schätz zuerst, wie häufig dein Handy-Bildschirm an diesem Tag aktiv war, danach schaue in den Einstellungen deines Handys nach, wie lange dein Bildschirm tatsächlich aktiv war
- Entsperrungen: Schätze auch hier zuerst, wie häufig du dein Handy entsperrt hast und trage dann die tatsächliche Anzahl ein
- Top 3 Apps: Notiere hier, welche drei Apps du an diesem Tag am häufigsten benutzt hast
- Weitere Medien: Hier ist Platz für weitere Medien wie Laptop, Tablet, TV, Radio, ...
- Aktivität: Warum und hast du dieses Medium genutzt und was hast du gemacht?
- Stimmung bei der Nutzung: Wie hast du dich gefühlt bei der Nutzung der Medien?
- Beteiligte Personen: Hast du die Medien zusammen mit anderen genutzt?

Mein Medientagebuch

Zeiten am _____(Datum)	Medium	Aktivität und Gründe der Nutzung	Stimmung bei der Nutzung	Beteiligte Personen