



Mein Nutzungstagebuch

Der folgende Wochenplan kann als Anregung dienen, die Häufigkeit der Mediennutzung im Alltag abzubilden. Das kann helfen, sich den Stellenwert im Vergleich zu anderen Aktivitäten bewusst zu machen.

Bitte beachten Sie: Das Nutzungstagebuch soll lediglich zum Nachdenken über Ihre persönliche Mediennutzung oder die Mediennutzung innerhalb Ihrer Familie anregen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Wann nutzen Sie Medien? Kreuzen Sie an und/oder schreiben Sie die Dauer (Zeit) auf.

| Wann? | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| morgens | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| vormittags | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| mittags | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| nachmittags | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| abends | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| spät abends | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| nachts | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Zeit gesamt | | | | | | | |

Tipp

In den Einstellungen Ihres Smartphones oder am Gerät Ihres Kindes können Sie die tägliche Bildschirmzeit einsehen und feste Einstellungen treffen, z. B. für die tägliche Bildschirmzeit, App-Limits oder Ruhezeiten.

Einstellungen bei:

- **Android:** Einstellungen > Digital Balance > Bildschirmzeit
- **IOS:** Einstellungen > Bildschirmzeit

Weitere Informationen zu empfohlenen Bildschirmzeiten finden Sie bei → **klicksafe**.