

Name:

Wie nutze ich Medien? - Mein Medientagebuch

01. April 2025

- ① Suche auf deinem Handy, wie viel du innerhalb der letzten zwei Wochen am Handy warst. Wie zufrieden bist du mit diesen Daten? Hast du das Gefühl du verschwendest manchmal deine Zeit am Handy? Schreibe deine Gedanken kurz auf.
- ② Setze dir Ziele für die kommenden zwei Wochen. Identifiziere Apps, mit denen du am ehesten deine Zeit verschwendest. Versuche für die Verwendung dieser Regeln oder Ziele zu setzen. Das könnte eine maximale Nutzungszeit (z.B. 2h am Tag) sein oder Einschränkungen (erst nachdem ich gelernt/Hausaufgaben gemacht habe). Ebenfalls könnte es dir helfen Personen zu wählen, die dich bei der Einhaltung dieser Regeln unterstützen oder Mechanismen einzusetzen (App-Sperre), die dich begrenzen. Schildere deine Pläne.

08. April 2025

- ③ Suche online nach Empfehlungen für eine gesunde Bildschirmzeit. Suche ebenfalls nach Statistiken zur durchschnittlichen Bildschirmzeit von Menschen in oder um dein Alter. Wie stehst du im Vergleich zu den Empfehlungen und Statistiken dar? Schreibe es auf und benenne dabei deine Quellen.
- ④ Suche online nach einer Definition von Handysucht oder Handyabhängigkeit. Beschreibe, worum es sich dabei handelt und reflektiere für dich selbst, ob du Anzeichen einer solchen Sucht spürst oder dich sogar als handyabhängig beschreiben würdest.

15. April 2025

- ⑤ Reflektiere über die letzten zwei Wochen. Was hat sich bei dir und deiner Bildschirmnutzung verändert? Hast du deine Regeln einhalten bzw. deine Ziele erreichen können? Was fiel dir dabei schwer? Was war einfach? Was hat dir gefehlt? Was hat dich gefreut oder wofür hattest du vielleicht mehr Zeit? Und wie möchtest du jetzt weiter machen nach diesen zwei Wochen?