# Stundenplan Mediennutzung

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tagesablauf | Täglich | Ab und zu | Welches Angebot? | Wie lange?  (Dauer in Min.) | | Warum?  (Funktion) |
|  |  |  |  | Werktags | Wochen-ende |  |
| Morgens im Bett |  |  |  |  |  |  |
| Im Bad |  |  |  |  |  |  |
| Beim Frühstück |  |  |  |  |  |  |
| Auf dem Weg zur Schule |  |  |  |  |  |  |
| Während der Schulzeit |  |  |  |  |  |  |
| Auf dem Weg nach Hause |  |  |  |  |  |  |
| Vor, während, nach dem Mittagessen |  |  |  |  |  |  |
| Bei den Haus-  aufgaben |  |  |  |  |  |  |
| In der Freizeit |  |  |  |  |  |  |
| Vor, während, nach dem Abendessen |  |  |  |  |  |  |
| Abends im Bett |  |  |  |  |  |  |

Werte deinen Medienstundenplan aus

Wie viele Minuten beträgt deine tägliche Mediennutzungsdauer?

Werktags:

Wochenende:

Welche Medienangebote nutzt du am meisten? Nutzt du sie allein oder gemeinsam?

1.

2.

3.

4.

5.

Was ist dir am wichtigsten? Welcher Nutzertyp bist du?

Kommunikation: Ich muss immer mit allen in Verbindung bleiben.

Spaß und Unterhaltung: Ich brauche Games, Serien, Insta und TikTok.

Selfies, Storys und Co.: Ich teile mein Leben und zeige, wer ich bin.

Information: Es passiert so viel, ich muss immer auf