

Meine Medienwelt

2.1 Meine Zeit mit Medien

Aktuelle Befragungen von Kindern und Jugendlichen haben ergeben, dass fast alle jeden Tag elektronische Medien nutzen. Sichtbar wird die Medienzeit oft erst dann, wenn der Betroffene sie sich bewusst vor Augen führt. Hierbei kann ein „Medienlogbuch“ hilfreich sein.

 **Check: Wie sieht es mit deiner wöchentlichen Medienzeit aus?**

Kopiere die Vorlage mehrfach in einem größeren Format, um in einer gesamten Schulwoche und an einem Wochenende dein persönliches Medienlogbuch führen zu können.

- Rechne aus: Wie viel Zeit (Freizeit/Schulzeit) verbringst am Tag/in der Woche mit elektronischen Medien? Hast du in der Nacht das Smartphone in Betrieb? Wie schätzt du deinen Konsum ein?
- Diskutiert in der Klasse über eure Ergebnisse.

Beispiel:

Medienlogbuch von: Mark Oliver			
Datum: Montag, den 24.10.			
Tageszeit von ... bis ...	Tagestätigkeit	verbrachte Medienzeit, mit welchem Bildschirmmedium?	verbrachte Zeit ohne Bildschirmmedien
6.30–7.15 Uhr	Aufstehen Frühstück	- Smartphonewecker genutzt - 3 Minuten WhatsApp im Bett gecheckt - 10 Minuten im Bad Musik ...	- 3 Minuten Zeitung - 10 Minuten mit Familie geredet

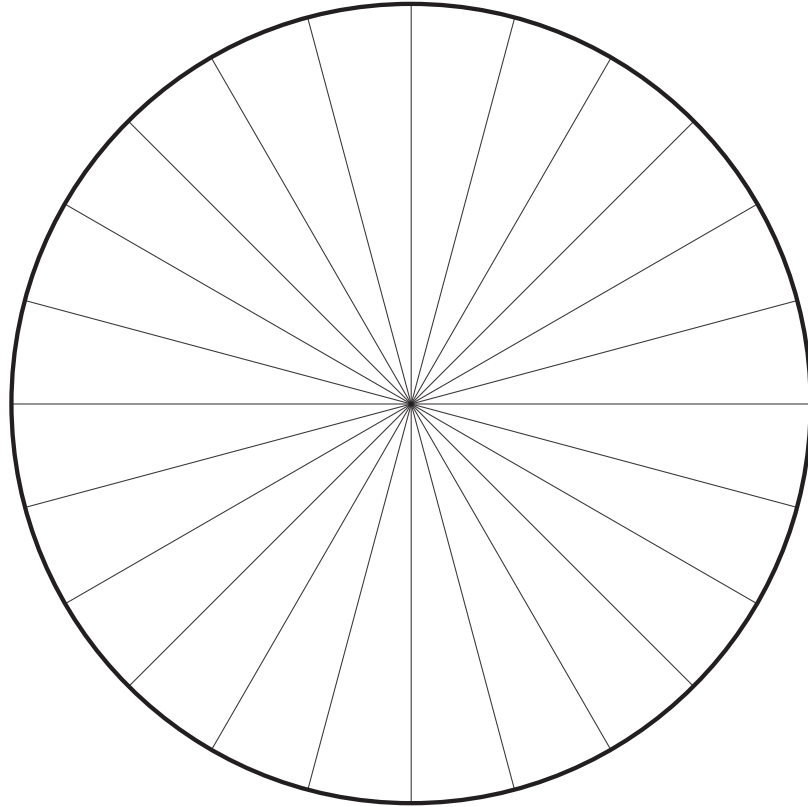
Deine Kopiervorlage:

Medienlogbuch von:			
Datum:			
Tageszeit von ... bis ...	Tagestätigkeit	verbrachte Medienzeit, mit welchem Bildschirmmedium? (TV, PC mit Internet, Spielkonsole, Smartphone, MP3, Radio ...)	verbrachte Zeit ohne Bildschirmmedien
Gesamtminuten:		mit:	ohne:
Gesamtstunden:			

2.2 Meine 24/7-Lebenszeittorte



Diese Torte dient zur Veranschaulichung deiner allgemeinen täglichen Lebenszeit. Mit ihrer Hilfe kannst du gut erkennen, wie dein tägliches Leben verläuft. Wie viel Zeit verbringst du am Wochentag mit: Schulweg, Schule und Hausaufgaben (Nachhilfe); Hobbys (z. B. Sportverein); Ausruhen; der Familie; Freizeit (z. B. Hund ausführen, Freunde treffen, Musik machen, Bücher lesen); elektronischen Medien; Hilfe im Haushalt; Mahlzeiten; Schlafen? Und wie viel Zeit am Wochenende?



Expertenmeinung


Experten aus der Suchtforschung haben herausgefunden: Je abwechslungsreicher deine tägliche Freizeit gestaltet ist, desto weniger bist du jetzt und in der Zukunft suchtgefährdet.

Dein Medienlogbuch

Schau auf der vorherigen Seite in deine Aufzeichnungen.

Das Schlafbedürfnis von Jugendlichen

Für Schulkinder zwischen sechs und 13 Jahren empfehlen Schlaf Forscher neun bis elf Stunden. Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren sollten sich regelmäßig acht bis zehn Stunden Nachtruhe gönnen.

 th2a5m

Check: Wie sieht deine Tageszeittorte aus?

Kopiere die Lebenszeittorte für eine Schulwoche. Teile die einzelnen Stücke ungefähr deinen Aktivitäten zu, indem du die Daten deines Medienlogbuches nutzt.

Hier ein Beispiel für Aktivitäten in Form einer Tageszeittorte:

