

# MEDIEN- TAGEBUCH

von

**feelok.de**  
*Klick rein, finds raus.*



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

# Alternative Aktivitäten



Trage hier alternative Aktivitäten ein, die du in deinem Alltag betreibst, zum Beispiel: Hobbies, Freunde, Sport,...

Four empty rounded rectangular boxes for writing alternative activities.

## Notizen

A large empty rectangular area for taking notes, with a pen icon in the bottom right corner.

## Stimmung



Die Emojis kannst du ausschneiden und in deinem Tagebuch verwenden, um deine Stimmung auszudrücken.

# MEDIENTAGEBUCH

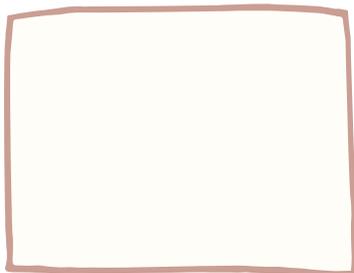
DATUM



UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	ONLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

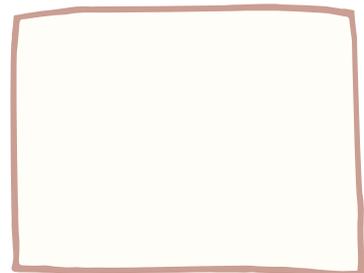
UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	OFFLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

ONLINE



VS

OFFLINE



Rechne die Stunden Online und Offline zusammen und trage hier das Ergebnis ein. Wie viele Stunden warst du insgesamt online bzw. offline?

# M E D I E N T A G E B U C H

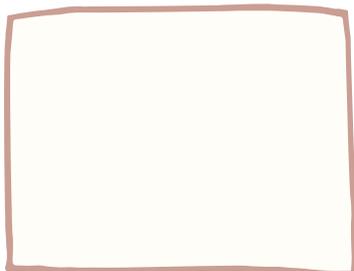
DATUM



UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	ONLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

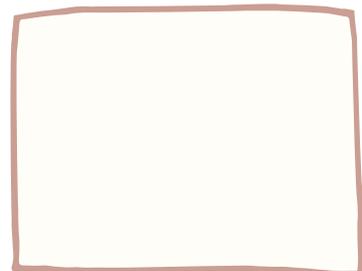
UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	OFFLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

ONLINE



VS

OFFLINE



Rechne die Stunden Online und Offline zusammen und trage hier das Ergebnis ein. Wie viele Stunden warst du insgesamt online bzw. offline?

# M E D I E N T A G E B U C H

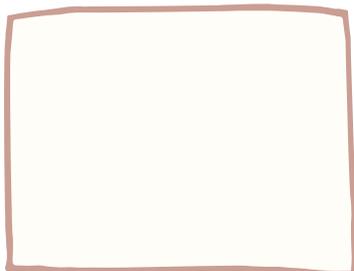
DATUM



UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	ONLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

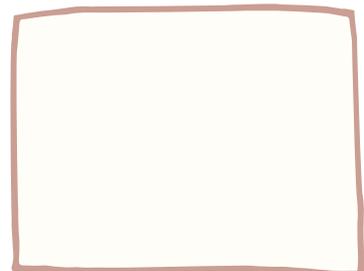
UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	OFFLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

ONLINE



VS

OFFLINE



Rechne die Stunden Online und Offline zusammen und trage hier das Ergebnis ein. Wie viele Stunden warst du insgesamt online bzw. offline?

# M E D I E N T A G E B U C H

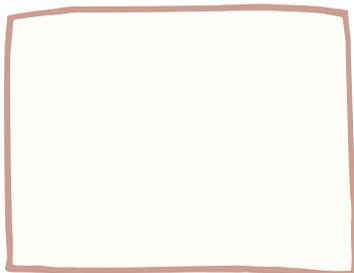
DATUM



UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	ONLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

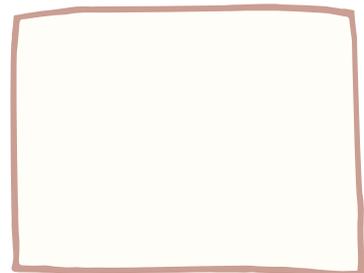
UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	OFFLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

ONLINE



VS

OFFLINE



Rechne die Stunden Online und Offline zusammen und trage hier das Ergebnis ein. Wie viele Stunden warst du insgesamt online bzw. offline?

# M E D I E N T A G E B U C H

DATUM

M D M D F S S

UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	ONLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	OFFLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

ONLINE

VS

OFFLINE



Rechne die Stunden Online und Offline zusammen und trage hier das Ergebnis ein. Wie viele Stunden warst du insgesamt online bzw. offline?

# MEDIENTAGEBUCH

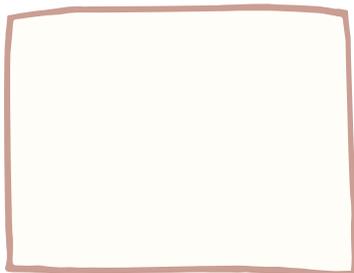
DATUM



UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	ONLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

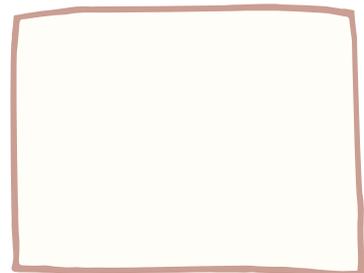
UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	OFFLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

ONLINE



VS

OFFLINE



Rechne die Stunden Online und Offline zusammen und trage hier das Ergebnis ein. Wie viele Stunden warst du insgesamt online bzw. offline?

# M E D I E N T A G E B U C H

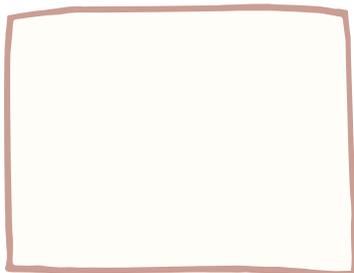
DATUM



UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	ONLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

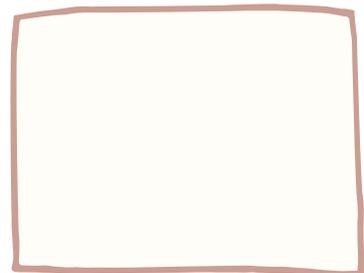
UHRZEIT VON... BIS...		STUNDEN	OFFLINE AKTIVITÄT <small>(INSTAGRAM, FORTNITE, SNAPCHAT, TWITCH, ...)</small>	MIT WEM?	MOOD  

ONLINE



VS

OFFLINE



Rechne die Stunden Online und Offline zusammen und trage hier das Ergebnis ein. Wie viele Stunden warst du insgesamt online bzw. offline?

# Auswertung

## Notizen



### Tipps



Auf feelOK.de findest du Tipps, die dir helfen, die Kontrolle wieder zu gewinnen.



Wenn du möchtest, kannst du dein Medientagebuch aufbewahren. So kannst du es an einer anderen Woche noch einmal ausfüllen und miteinander vergleichen.

**Nimmt deine Mediennutzung eher zu  
oder nimmt sie ab?**

