

# Welche Medien nutzt Du? ★

Suche dir eine Farbe für jedes der Felder aus (z.B. Surfen in Gelb) und markiere damit auch die Übersicht auf dem Wochenplan.

Follow

## Spiele

- Folgende Geräte: .....
- Folgende Spiele: .....



## Surfen

- Online-Shopping
- Recherche, Googlen (z.B. für die Schule)
- YouTube (Musik, Doku, DIY, etc.)
- Fotos, Bildbearbeitung

An welchem Gerät? .....

Sonstiges: .....



## Kommunikation

- Social Media (Instagram, Facebook, Snapchat,...)
- Telefonieren
- Fotos/Videos machen, bearbeiten, teilen
- Chatten (WhatsApp etc.)

Sonstiges (z.B. Foodtracker, Schrittzähler etc.): .....



## Fernsehen/Streamen

- Netflix/Amazon Prime
- Youtube/Twitch
- DVD/Blue-ray
- Free TV
- Sky/DAZN

Sonstiges: .....



Click

Trage mit den unterschiedlichen Farben die Aktivitäten ein, die Du zu der jeweiligen Uhrzeit gemacht hast.

Name: .....

## Woche 1

| Uhrzeit    | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| Montag     |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Dienstag   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Mittwoch   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Donnerstag |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Freitag    |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Samstag    |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Sonntag    |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |

## Woche 2

| Uhrzeit    | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| Montag     |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Dienstag   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Mittwoch   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Donnerstag |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Freitag    |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Samstag    |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |
| Sonntag    |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |

Trage hier Deine Farben ein:

- Surfen
- Fernsehen/Streamen
- Kommunikation
- Spiele

