

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, Schrittezähler 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

