

FREITAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

- _____ +



SAMSTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

- _____ +



SONNTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

- _____ +



MEIN NUTZUNGS- TAGEBUCH

Digitale Medien

Name (Kind): _____



Mein Nutzungstagebuch" von der Pacemaker Initiative für GAMESHIFT
NRW unter CC BY-NC-ND 4.0-Lizenz via gameshiftnrw



- _____ +

Danach fühle ich mich so:

Weil: _____

So lange: _____

_____ genutzt

Heute habe ich

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

- _____ +



FREITAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

- _____ +



SAMSTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

- _____ +



SONNTAG

Super, du hast es geschafft!
Jetzt weißt du, wie es um deine
Mediennutzung steht. Aber wie
sieht es bei deinem Kind aus?
Heute ist der perfekte Tag, um
gemeinsam über eure
Nutzungstagebücher zu
sprechen!

Du weißt nicht wie? Kein
Problem! Scanne einfach den
QR-Code und beantwortet
euch gegenseitig die Fragen!



MEIN NUTZUNGS- TAGEBUCH

Digitale Medien

Name (Eltern/Bezugsperson): _____



Mein Nutzungstagebuch" von der Pöckelmaier Initiative für GAMESHIFT
NRW unter CC BY-NC-ND 4.0-Lizenz via gameshift.nrw



- _____ +

Danach fühle ich mich so:

Weil: _____

So lange: _____

_____ genutzt

Heute habe ich

MONTAG

DIENTSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

- _____ +



Fragen zwischen Eltern/Bezugspersonen und Kind: **Gaming und Social Media Nutzung**

Schaut euch gemeinsam euer Nutzungstagebuch an und beantwortet euch gegenseitig die Fragen:

1. Wie viele Stunden habt ihr jeweils mit Gaming oder Social Media verbracht? Tragt es jeweils in der Batterie ein. Je voller die Batterie, desto mehr Zeit habt ihr damit verbracht.

Games Social Media Eltern/Bezugsperson	Games Social Media Kind
--	---

2. Wie geht es euch mit der Dauer der jeweiligen Nutzung? Findet ihr das (auch im Vergleich zu anderen Hobbies oder Aufgaben der vergangenen Woche) viel oder wenig?

Stell deinem Kind ein paar Fragen zu seiner oder ihrer Nutzung:

3. Welche Games oder Social Media-Angebote hast Du überwiegend genutzt?

4. Was war der Grund für die Nutzung?

Zum Beispiel...

- Langeweile, Unterhaltung
- Spielfortschritt halten
- Ablenkung oder Entspannung
- Anerkennung und Belohnung
- Leistungssteigerung und Wettkampf
- Positive Gefühle
- Druck von Freunden und Mitspielenden / Community

5. Wie ging es dir immer beim oder nach dem Spielen/Nutzen?

6. Warum ging es dir so?

7. Kann das so bleiben oder wünschst du dir einen anderen Alltag in Bezug auf deine oder meine Mediennutzung?

8. Brauchen wir gemeinsame Regeln für die Art, wie wir Medien in der Familie nutzen? (Hinweis: <https://mediennutzungsvertrag.de/>)