|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DAS SELBSTTEST-TAGEBUCH FÜR EINE WOCHE** | | | | | | | | | | | |
|  | | | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** | **Samstag** | **Sonntag** | **SUMME Minuten** | **SUMME Striche** |
| **1.** | **Smartphone** | Wie oft schaue ich tägl. kurz aufs Smartphone? Bitte Striche machen | III |  |  |  |  |  |  |  | **3 x** |
| **2.** | **Smartphone** | Wie oft schaue ich tägl. aufs Smartphone und bleibe dran? (schreiben: E-Mail, WhatsApp, SMS etc.) | 1 |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| **3.** | **Smartphone / PC** | Wie viele Minuten verbringe ich tägl. in den sozialen Netzwerken? (Twitter, FB, LinkedIn etc.) | 1 |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| **4.** | **Smartphone / PC** | Wie viele Minuten bemühe ich tägl. Streaming Dienste bzw. wie viel Zeit verbringe ich be-streamt? | 1 |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| **5.** | **Smartphone / PC / Tablet / E-Book Reader** | Lese ich überwiegend E-Books? Wie viele Minuten tägl.? | 1 |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| **6.** | **PC / TV** | Spiele ich Playstation? Games? Wie viele Minuten tägl.? | 1 |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| **7.** | **Smartphone / PC / TV** | Wie viel Lebenszeit, in Minuten, verwende ich für Recherche und Bestellung von div. Produkten? | 1 |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| **8.** | **TV** | Wie lange, in Minuten, sitze ich vorm 'Klassiker' Fernseher | 1 |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| **9.** | **Smartphone / PC / Tablet** | Wie lange, in Minuten, bin ich tägl. berufsbedingt mit den Medien beschäftigt? | 1 |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| **SUMME Minuten gesamt Woche** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SUMME Stunden** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SUMME Stunden ohne Job (Freizeit)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |