

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 Forscherin Ingrid für GAMESHIFT NRW
unter CC BY 4.0-Lizenz via gameshift.nrw



DONNERSTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

+ _____ -



MITTWOCH

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

+ _____ -



DIENSTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

+ _____ -



MONTAG

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 Forscherin Ingrid für GAMESHIFT NRW
unter CC BY 4.0-Lizenz via gameshift.nrw



DONNERSTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

+ _____ -



MITTWOCH

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

+ _____ -



DIENSTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

+ _____ -



MONTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

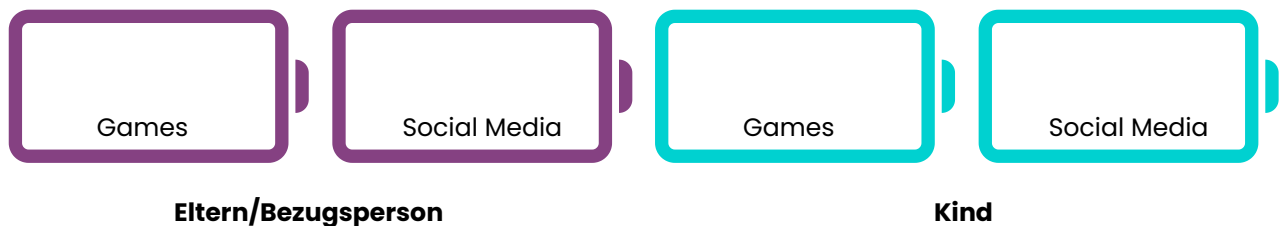
+ _____ -



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.



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 Wettkamp
- 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/>)