GEBRAUCHSANWEISUNG WOCHENPROTOKOLLE:

In die Wochenprotokolle soll eingetragen werden, wie ihr euren Tag verbracht habt. Dazu solltet ihr euch am Abend 5 Minuten Zeit nehmen – mehr ist sicher nicht notwendig! Es geht in erster Linie um eure Freizeitgestaltung, dazu gehört auch euer Medienkonsum. Diese tragt ihr in die Tagesspalten ein.

Siehe Beispiel unten!
In die Spalte „Summe“ tragt ihr dann die Stundenanzahl ein, die ihr an diesem Tag mit digitalen Medien (Internet, Spielekonsole, Smartphone, Fernsehen) aktiv verbracht habt. Die Art des Medienkonsums könnt ihr mit folgenden Symbolen markieren:

(Smartphone, Tablet) (PC, Notebook) (Spielekonsole) (Fernsehen)

In der letzten Spalte „Anmerkungen“ ist Platz für Ergänzungen oder besondere Vorkommnisse, die euch wichtig erscheinen. Außerdem könnt ihr mit Symbolen eure Stimmung an diesem Tag oder auch das Wetter eintragen!

Symbole für Stimmungen:

Wettersymbole :

Wochenplan vom: **Name:**

Woche	8	10	12	14	16	18	20	22	24	Summe	Anmerkung
Mo											
Di											

Wochenplan vom: **Name:**

Woche	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	Summe	Anmerkung
Mo												
Di												
Mi												
Do												
Fr												
Sa												
So												