



MEDIEN NUTZUNG

REFLEXIONSBOGEN

Nur für dich! Sei
bitte ehrlich zu dir
selbst!

WAS, WANN, WO?

Diese Geräte, Apps, Programme und/oder
Spiele nutze ich:

In diesen Momenten nutze ich
folgende Medien (Moment und
Medium, wie lange):

An diesen Orten nutze ich Medien:

WOZU?

Diese Medien nutze ich für dich
Schule/ Arbeit:

Diese Medien nutze ich privat:

Aus diesen Gründen nutze ich Medien
privat:



MEDIEN NUTZUNG REFLEXIONSBOGEN

Nur für dich! Sei
bitte ehrlich zu dir
selbst!

WIE (LANGE)?

Diese Medien nutze ich gleichzeitig (und wieso?):

Wenn ich Medien nutze bin ich....(unterwegs,
zu Hause, allein, unter Leuten, aufmerksam,
abgelenkt, gelangweilt)

So viel Zeit verbringe ich mit Medien (schau gern
deine Bildschirmzeit nach, wenn du unsicher
bist):

WAS ÄNDERN?

Mein Medienverhalten empfinde ich als...

An meinem Medienverhalten würde ich gern
Folgendes ändern:

Das brauche ich, um mein Medienverhalten zu
ändern:



MEDIEN NUTZUNG REFLEXIONSBOGEN

Nur für dich! Sei
bitte ehrlich zu dir
selbst!

DIES ODER DAS?

Handy am Steuer...

☐

Niemals

☐

Nur kurz...

TV und Handy gleichzeitig!

☐

Immer

☐

Niemals

Ins Bett...

☐

mit Handy.

☐

ohne Handy.

Ein Tag ohne Handy

☐

macht mich nervös.

☐

entspannt mich.

Ich fühle mich sicher im Umgang mit Medien.

☐

ja

☐

nein



MEDIEN NUTZUNG REFLEXIONSBOGEN

Nur für dich! Sei
bitte ehrlich zu dir
selbst!

Fragen an...

mich selbst:

eine Fachkraft:

Mitschüler*innen/ Freunde/
Kolleg*inmen