

# MEDIENPROTOKOLL



Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Trage ein, was du wie lange machst!

Internet/Computer (C), Fernseher (TV), Video/DVD (V), Gameboy/Videospiele (G), Handy (H), Musik (M), Bücher (B), Radio (R), Zeitschriften (Z), Sport/Bewegung (S)

	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	24.00
Montag																			
Dienstag																			
Mittwoch																			
Donnerstag																			
Freitag																			
Samstag																			
Sonntag																			

Total C Internet/Computer		Total V Video/DVD		Total TV Fernseher		Total G Gameboy/Videospiel		Total H Handy	
------------------------------	--	----------------------	--	-----------------------	--	-------------------------------	--	------------------	--

Total B Bücher		Total Z Zeitschriften		Total M Musik		Total R Radio		Total S Sport/Bewegung	
-------------------	--	--------------------------	--	------------------	--	------------------	--	---------------------------	--



# CHECKLISTE - BIN ICH COMPUTERSÜCHTIG?



Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

## Kreuze an!

	JA	NEIN
Hast du ein grosses Verlangen danach, am Computer zu sein?		
Verbringst du mehr als 2 Stunden am Tag mit Spielen und Surfen vor dem Computer?		
Spielst du ein Computerspiel, wenn du Stress gehabt hast?		
Vergisst du manchmal die Zeit beim Surfen und Computerspielen?		
Fühlst du dich unwohl, wenn du einen Tag nicht an deinen Computer kannst?		
Möchtest du nach der Schule möglichst schnell nach Hause, um an deinen Computer zu kommen?		
Vergisst du ab und zu deine Hausarbeiten oder andere Dinge wegen des Computerspiels		
Hast du schon Verabredungen versäumt, weil du vom Computer nicht los kamst?		
Sagen deine Eltern, dass du zu viel Zeit vor dem Computer verbringst?		
Hast du von dir selbst den Eindruck, dass dies stimmt?		
Triffst du deine Freunde weniger, wenn du mit einem neuen Spiel beschäftigt bist?		
Haben sich deine Schulleistungen verschlechtert, seit du viel Zeit am Computer verbringst?		
Wie viel von deinem Taschengeld gibst du im Monat für Dinge, die mit dem Computer zu tun haben, aus?		
Fällt es dir schwer, vom Computer wegzukommen und etwas mit anderen zu unternehmen?		
Unterhältst du dich mit deinen Freunden vor allem über Computerspiele und Internet?		
Gibt es für dich attraktivere Dinge als den Computer?		
Wenn ja, was?		

