

medienbegleiten
Kathrin Habermann
Ergotherapeutin | Autorin | Vortragende



SCREENTIME- CHECKLISTE

EINFACHE STRICHLISTE

Trage einen Strich pro Nutzung eines der Geräte 1 Woche lang in diese Liste ein und reflektiert am Ende der Woche über die Nutzung

Gerät	Name	Name
-		
Smartphone		
Tablet		
PC /Laptop		
Spielekonsole		
Fernsher		
handliche Spielekonsole		

SCREENTIME AUFZEICHNUNG

Trage die Mediennutzung deines Kindes genau ein. Nach einer Woche reflektiert gemeinsam über die Nutzung. Jedes Kind hat seine eigene Liste Eine Liste reicht für 1-3 Tage.

Tag	Gerät	Beginn der Nutzung	Ende der Nutzung