

## Liebe Pädagoginnen und Pädagogen,

die Schülerinnen und Schüler führen über eine Woche ein Medientagebuch, in dem sie ihre eigene Mediennutzung dokumentieren. Dies liefert die Grundlage, sich der Allgegenwärtigkeit von Medien im eigenen Alltag bewusst zu werden und das eigene Mediennutzungsverhalten kritisch zu analysieren.

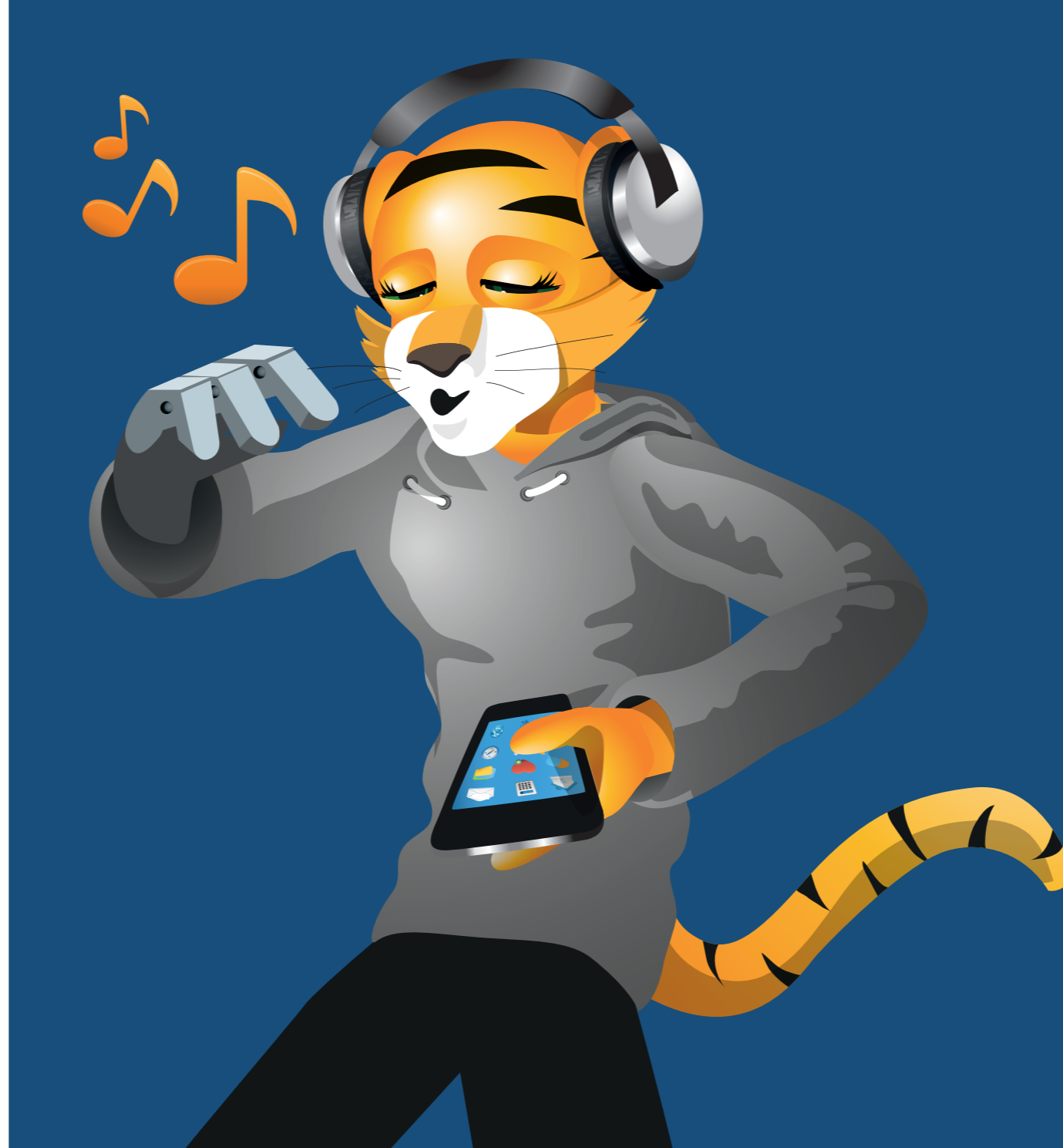
Zum Einstieg sollte zunächst *Mein Medientag* ausgefüllt werden, um das Vorgehen später leichter auf die Medienwoche übertragen zu können. Die Schülerinnen und Schüler folgen den Arbeitsanweisungen des Einleitungstextes und nehmen die Symbolsticker zu Hilfe. Die Auswertung erfolgt anschließend durch den Lückentext *Mein Medientag – Auswertung*. Dabei wird nicht nur die mit dem präferierten Medium verbrachte Zeit reflektiert, sondern auch Bezug zur Medienheldin oder zum Medienhelden genommen. Das Thema wird in den Modulen *Gesund trotz Werbung!* sowie *Mädchen oder Junge – selbstbewusst ist gesund!* vertieft. Soziale Dimensionen und kognitive Aspekte der Medienrezeption werden angesprochen sowie Medien als Stressoren thematisiert und identifiziert. Die Auswertung bietet jetzt schon vielfältige Gesprächsanlässe und Anknüpfungspunkte für ein Modul Ihrer Wahl. Nutzen Sie dies als Grundlage für ein Unterrichtsgespräch und machen Sie sich ein erstes Bild von der Mediennutzung der Schülerinnen und Schüler.

### Fragenkatalog:

- Welche Medien spielen eine Rolle in deinem Leben?
- Wie sieht ein typischer Tag für dich aus? Was machst du wann? Welches Medium nutzt du dabei? (Beim Ausfüllen malen die Kinder in den inneren Kreis und benutzen zum Ausfüllen des äußeren Kreises Sticker.)
- Welche Unterschiede gibt es zwischen einem Schultag und einem Wochenendtag? Welche Gemeinsamkeiten siehst du?
- Welches Medium ist dir am wichtigsten? (Die Sticker werden nachgezählt.)
- Gibt es Medien, Medienangebote und Medieninhalte, die du hauptsächlich zusammen nutzt? (z. B. Smartphone und Internet, Smartphone und soziale Netzwerke)
- Wie schätzt du deine Nutzungsdauer ein? Überraschend? Zu viel? Normal? (Blauer Ring)
- Wo könntest du gegebenenfalls Medienzeit einsparen?
- Gehen dir Medien auch mal auf die Nerven? Welche? Wann besonders? Warum?
- Erzähle von deiner Lieblingsperson oder -figur aus einem bestimmten Medium. Was muss man über sie oder ihn wissen? Warum ist sie oder er so besonders?
- Gibt es auch mal Stress wegen der Medien? Warum?

In der kommenden Woche dokumentieren die Schülerinnen und Schüler auf ähnliche Weise ihre Mediennutzung. Sie füllen die Wochentabellen mit Stickern und notieren die geschätzte Nutzungszeit für das jeweilige Medium in der unteren Zeile. Hier wird in der Zeile **Medienzeit gesamt** der Tag zusammengefasst. Abschließend soll die durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer für die gesamte Woche berechnet und ein quantitativer Überblick über die eigene Medienselektion gegeben werden. So erkennen die Schülerinnen und Schüler die Bedeutung eines verantwortungsvollen und kompetenten Umgangs mit unterschiedlichen Medien und reflektieren kritisch ihre eigene Mediennutzung über einen aussagefähig langen Zeitraum. Wiederkehrende Muster und Veränderungen im Mediennutzungsverhalten können erkannt werden und problematische Aspekte wie wiederkehrende Stressoren oder kritische (intensive bis exzessive) Mediennutzung treten deutlich zutage. Für eine Gesamtauswertung des Langzeitprojekts kann der Lückentext *Meine Medienwoche – Auswertung* genutzt werden. Der Abschluss des Medientagebuchs markiert zugleich den Beginn weiterer Module. Thematisieren Sie, wie Medien im Alltag der Kinder verankert sind, inwieweit ihre Nutzung Stress erzeugt, wie man sich vor den Auswirkungen schützt und welche positiven gesundheitsfördernden Seiten genutzt werden können. Finden Sie außerdem heraus, welche Medien eine besondere Rolle in der Lebenswirklichkeit ihrer Schülerinnen und Schüler spielen, wo die Interessenschwerpunkte liegen und welche kognitiv förderlichen Aspekte Anknüpfungspunkte für den weiteren Unterrichtsverlauf bieten. Bitte nehmen Sie bei der Begleitung und Auswertung des Medientagebuchs Abstand davon, die Mediennutzung oder Mediennutzungsdauer der Schülerinnen und Schüler zu bewerten, zu beurteilen oder gar zu verurteilen. Dies wäre einer eigenständigen Reflexion und dem Erkenntnisgewinn seitens der Kinder wenig förderlich. Im besten Falle sollten sowohl Sie, als auch die Eltern zur selben Zeit ein eigenes Medientagebuch führen, um aussagefähig zu bleiben und in der Auswertung eine Vergleichsmöglichkeit zu bieten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Einsetzen des Medientagebuchs!



MEDIENBILDUNG IN DER GRUNDSCHULE

# Mein Medientagebuch

BASISMODUL | BAUSTEIN 2

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

welche Medien magst du am liebsten?  
Wann nutzt du sie und wie oft?

Den ganzen Tag umgeben uns Medien, wie Fernsehen, Computer oder das Smartphone. Mit ihnen hast du Spaß und du lernst auch etwas von ihnen. Weißt du eigentlich, wie viel Zeit du mit den unterschiedlichen Medien verbringst?

Dein Medientagebuch hilft dir dabei, es herauszufinden. Sei gespannt auf die Ergebnisse! Diese kannst Du später mit deinen Eltern, Mitschülerinnen und Mitschülern und Lehrerinnen und Lehrern besprechen und diskutieren. Gibt es Gemeinsamkeiten und Unterschiede?

Viel Spaß beim Ausfüllen!

Liebe Eltern,

Medien spielen eine bedeutende Rolle in unserer Gesellschaft. Doch wie viel Mediengebrauch ist eigentlich gesund? Einem gesunden Umgang geht eine realistische Einschätzung der Nutzungsgewohnheiten voraus. Daraus lassen sich schließlich die Chancen und Risiken ableiten. Wissen Sie, welche Medien ihr Kind den Tag über benutzt? Wann wird der Fernseher eingeschaltet und wie oft? Um ihrem Kind eine Reflexionsmöglichkeit für das eigene Mediennutzungsverhalten zu geben, ist es sinnvoll, dass auch Sie ein Tagebuch führen und es später gemeinsam mit Ihrem Kind besprechen. Stehen sie ihrem Kind bei seinem Medientagebuch unterstützend zur Seite und bieten sie ihm eine sachliche und urteilsfreie Begleitung.

Viel Freude beim Ausfüllen und Unterstützen!

# Mein Medientag

Wochentag, Datum



Rechne alle Zeitangaben aus dem blauen Ring zusammen: \_\_\_\_\_ Stunden \_\_\_\_\_ Minuten.

Zähle die Sticker nach. Welches Medium hast du am häufigsten genutzt?

Klebe den häufigsten Sticker hier hin.

Rechne noch einmal nach. Mit welchem Medium hast du die längste Zeit verbracht?

Klebe den Sticker hier hin  und schreibe die Dauer daneben: \_\_\_\_\_ Stunden \_\_\_\_\_ Minuten.

Fülle den Lückentext auf der nächsten Seite aus und übertrage deine Ergebnisse.

# Meine Medienwoche

## Montag

Früh			Vormittags			Nachmittags			Abends			Nachts		
Zeit			Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		
Medienzeit gesamt:														

## Dienstag

Früh			Vormittags			Nachmittags			Abends			Nachts		
Zeit			Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		
Medienzeit gesamt:														

## Mittwoch

Früh			Vormittags			Nachmittags			Abends			Nachts		
Zeit			Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		
Medienzeit gesamt:														

## Donnerstag

Früh			Vormittags			Nachmittags			Abends			Nachts		
Zeit			Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		
Medienzeit gesamt:														

## Freitag

Früh			Vormittags			Nachmittags			Abends			Nachts		
Zeit			Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		
Medienzeit gesamt:														

## Samstag

Früh			Vormittags			Nachmittags			Abends			Nachts		
Zeit			Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		
Medienzeit gesamt:														

## Sonntag










Früh			Vormittags			Nachmittags			Abends			Nachts		
Zeit			Zeit			Zeit			Zeit			Zeit		
Medienzeit gesamt:														

Rechne die Zeiten zusammen, die du täglich mit Medien verbracht hast und teile sie durch 7!

Das Ergebnis entspricht deiner durchschnittlichen Mediennutzung am Tag: \_\_\_\_\_

Was nutzt du wie viel? Zähle nach, wie viele Sticker du von den jeweiligen Medien über die Woche verteilt hast und schreibe die Zahl daneben.

So häufig habe ich die Medien genutzt:

- |   |   |   |
|---|---|---|
|  x _____ |  x _____ |  x _____ |
|  x _____ |  x _____ |  x _____ |
|  x _____ |  x _____ |  x _____ |

# Mein Medientag – Auswertung

Liebes Medientagebuch,

heute habe ich mir gemerkt, welche Medien ich den Tag über benutzt habe und wie viel Zeit ich mit ihnen verbracht habe. Ich habe das zusammengerechnet und es waren heute

insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden \_\_\_\_\_ Minuten.

Ich habe auch nachgezählt und die meiste Zeit habe ich mit  verbracht –

nämlich \_\_\_\_\_ Stunden \_\_\_\_\_ Minuten.

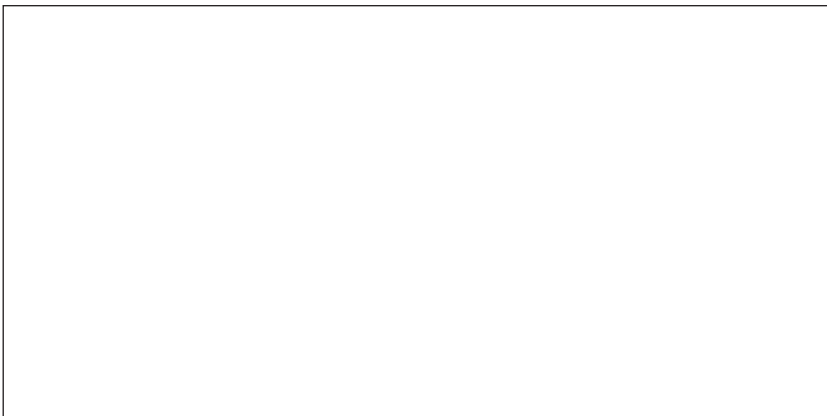
Ich finde ja, das ist  ganz schön viel  genau richtig viel  viel zu wenig Zeit.

Besonders gestresst hat mich heute .

Beim  habe ich sogar etwas dazu gelernt, nämlich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich habe mich auch viel mit  beschäftigt. Meine liebste Person/Figur/Held/Heldin daraus ist:



Ich male dir ein Bild von ihm/ihr in das Kästchen, so kannst du dir die Person/Figur/Held/Heldin besser vorstellen.

Ich bin nicht immer alleine, wenn ich Medien benutze.

Zum Beispiel benutze ich  zusammen mit \_\_\_\_\_.

Ich achte auch in der nächsten Woche auf mein Verhalten mit Medien. Davon erzähle ich dir dann später.

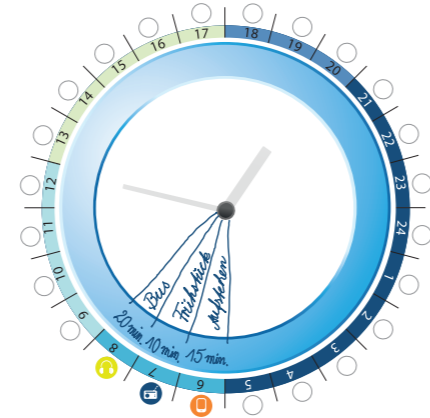
Dein(e)

\_\_\_\_\_

## So funktioniert's:

Du beginnst mit einem Tag:

Welche Medien benutzt du eigentlich so den ganzen Tag und wie lange? Beginne mit einem einzelnen Tag – z. B. gestern. Fülle dazu das Arbeitsblatt *Mein Medientag* aus.



### Überlege, was du wann gemacht hast:


Machst du auch andere Dinge, wenn du Medien nutzt? Schaust du z. B. fern, wenn du Hausaufgaben machst?

Schreibe auf, was du zu einer bestimmten Uhrzeit gemacht hast. Nutze hierfür den inneren Kreis. Natürlich kannst du auch malen, z. B. einen Bus für Busfahren oder Besteck für essen.


Am einfachsten ist es, wenn du dir einen Strich von der Uhrzeit bis in die Mitte des Kreises zeichnest. Auf diesem kannst du dann schreiben oder ein passendes Symbol malen.

Beginne am besten mit dem Aufstehen, z. B. 6:00 Uhr. Im Kreis könnte dann das Wort „aufstehen“ oder „Wecker“ stehen. Es kommt ganz darauf an, wovon du dich wecken lässt. Dir fällt ganz bestimmt etwas ein. Klebe an den Rand und an die jeweilige Uhrzeit, welche Medien du benutzt hast. Einige Medien findest du auf den Stickern. Du kannst aber auch eigene malen. Schreibe in den blauen Kreis zum jeweiligen Sticker, wie lange du das Medium benutzt hast.

### Zusammen mit Freunden Fernsehen ist meistens viel lustiger, oder?



Klebe  dazu, wenn du ein Medium mit deinen Freunden, deiner Familie oder deinen Klassenkameraden gemeinsam genutzt hast.

### Manchmal können einen Medien auch ganz schön stressen:

z. B. wenn ständig das Telefon klingelt oder der Fernseher beim Hausaufgaben machen eigentlich nur ablenkt. Wenn das bei dir heute auch manchmal der Fall war, klebe zu diesem Medium den Stress-Sticker  dazu.

### Das Tagebuch begleitet dich von nun an eine Woche lang:

Klebe in die Tabellenspalten von Montag bis Sonntag alle Medien ein, die du an diesem Tag benutzt hast.

Benutze auch hier wieder die Symbolsticker Stress  und Freunde .

Fülle immer spätestens am Ende des Tages dein Medientagebuch aus. Gehe dabei ähnlich vor wie bei *Mein Medientag*. Schreibe jeweils unter das Medium, wie viel Zeit du damit verbracht hast, und rechne dies am Ende des Tages für alle Medien zusammen.

Am Sonntag wertest du dann die gesamte Woche aus und berechnest deine durchschnittliche Nutzung am Tag. Fülle ganz zum Schluss den Lückentext auf der letzten Seite des Medientagebuchs aus.

Nimm dir jeden Tag Zeit für das Tagebuch! Manchmal erinnert man sich auch später daran. Dann kannst du natürlich auch nachträglich etwas eintragen.

*Auf geht 's! Viel Spaß beim Ausfüllen!*

## Meine Medienwoche – Auswertung

Liebes Medientagebuch,

inzwischen habe ich schon sehr viel darüber herausgefunden, wie ich Medien benutze.

Ich kann auch sehen, ob sich etwas geändert hat. Dabei helfen mir die durchschnittlichen Zeiten, die ich am Ende der Woche ausgerechnet habe. Seitdem ich das Medientagebuch führe, ist meine Mediennutzung

mehr geworden  weniger geworden  gleich geblieben.

Mir ist aufgefallen, dass ich am liebsten  benutze, und das immer gern

allein  mit Freunden  mit Geschwistern  mit Eltern.

Medien habe ich meistens hier genutzt:

zu Hause  unterwegs (Bus, Bahn, Auto)  in der Schule

bei anderen Familienmitgliedern  bei Freundinnen bzw. Freunden.

Am meisten Spaß habe ich mit , damit habe ich \_\_\_\_\_ Stunden und \_\_\_\_\_ Minuten verbracht.

Gründe, warum ich Medien nutze:

Entspannen  Lernen  Frust/Frustabbau  Schreiben mit Freundinnen oder Freunden

Musik, Fotos, Videos hören/ansetzen  Musik, Fotos, Videos selbst machen  spielen

recherchieren  Sonstiges.

Ich habe auch viel von den / über die Medien gelernt. Das Interessanteste war:

---



---

Manchmal stressen mich die Medien. Das ist besonders bei  so. Ich glaube, ich könnte auch mal ein wenig Medienzeit einsparen, zum Beispiel beim .

Wenn ich mir das so anschau, muss ich sagen, Medien sind für mich  wichtig  unwichtig, weil:

---



---



---

Dein(e)

---