
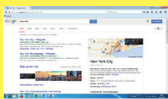

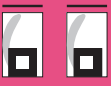



Selbsttest: Meine Mediennutzung

Freizeit, durchschnittlich pro Tag

Montag bis Freitag	Aktivitäten (Beispiele)	gar nicht	bis 60 Minuten	1 - 2 Stunden	2 - Std. und mehr
 kontakten	facebook, instagram, snapchat, WhatsApp,..				
 informieren	Google, online-shopping, Infos suchen,....				
 spielen	Online - Spiele				
 schauen	TV, Filme, DVD, youtube, netflix				
 medienfrei	Familienzeit, Hobby, Freunde treffen, nichts tun,..				