



SmartWay
en route vers le smartphone
auf dem Weg zum Smartphone



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



Tagebuch

DIGITAL CHALLENGE

NAME

VORNAME

Zeit und Ort



EINLEITUNG

Liebe Eltern

Ihr Kind wird sich einer digitalen Aufgabe stellen. In unserer vernetzten Welt wird dies keine leichte Aufgabe sein.

Wir danken Ihnen, dass Sie ihr Kind beim Ausfüllen des Tagebuchs begleiten.

Als Eltern sind Sie Vorbilder. Wenn Sie ihr Kind bei dieser Aufgabe unterstützen wollen, machen auch Sie die Übung, indem Sie ihre Bildschirmzeit halbieren (Geschwister oder andere Personen, die im selben Haushalt leben, dürfen gerne auch mitmachen)!

Für ältere Geschwister und Erwachsene geht die Aufgabe etwas weiter. Die Vielfalt der Bildschirmaktivitäten und -Inhalte in dieser Altersgruppe ist grösser. Deshalb kann der Konsum vertiefter reflektiert werden. Aus diesem Grund unterscheiden sich die Tagebücher für ältere Kinder/Eltern und Kinder unter 11 Jahren.

Viel Erfolg bei der Aufgabe!

**Sie beginnen mit der
Selbstbeobachtung zur gleichen
Zeit wie ihr Kind.**

**Ändern Sie ihre Gewohnheiten
vorerst nicht. Füllen Sie die
Tabelle auf jeder Seite aus*.**

**Für jeden Wochentag hat es
7 identische Seiten.**

* Einige Berufe erfordern viel
Bildschirmzeit. Zählen Sie nur
die Bildschirmzeit ausserhalb
ihrer beruflichen Tätigkeit.

Selbstbeobachtungsphase

Datum:

TAG 1

ERSTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

LETZTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

		ANKREUZEN, WAS ZUTRIFFT ¹		
	ZEIT (IN MINUTEN)	NOTWENDIG	TEILS NOTWENDIG	NICHT NOTWENDIG
Videospiel				
Soziale Netzwerke				
Videos/ Filme/Serien				
Such- maschinen				
Mails				
Messenger- dienste				
Anrufe				
Musik				
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)				
Andere				

ANZAHL MINUTEN PRO TAG:

¹ Gehen Sie jeden Inhalt durch, den Sie am Tag gesehen haben. Notieren Sie, ob diese Bildschirmzeit notwendig, teilweise notwendig (ein Teil der Zeit ja, aber nicht die ganze Zeit) oder überhaupt nicht notwendig war.

Selbstbeobachtungsphase

Datum:

TAG 2

ERSTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

LETZTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

		ANKREUZEN, WAS ZUTRIFFT		
	ZEIT (IN MINUTEN)	NOTWENDIG	TEILS NOTWENDIG	NICHT NOTWENDIG
Videospiel				
Soziale Netzwerke				
Videos/ Filme/Serien				
Such- maschinen				
Mails				
Messenger- dienste				
Anrufe				
Musik				
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)				
Andere				

ANZAHL MINUTEN PRO TAG:

Selbstbeobachtungsphase

Datum:

TAG 3

ERSTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

LETZTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

		ANKREUZEN, WAS ZUTRIFFT		
	ZEIT (IN MINUTEN)	NOTWENDIG	TEILS NOTWENDIG	NICHT NOTWENDIG
Videospiel				
Soziale Netzwerke				
Videos/ Filme/Serien				
Such- maschinen				
Mails				
Messenger- dienste				
Anrufe				
Musik				
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)				
Andere				

ANZAHL MINUTEN PRO TAG:

Selbstbeobachtungsphase

Datum:

TAG 4

ERSTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

LETZTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

		ANKREUZEN, WAS ZUTRIFFT		
	ZEIT (IN MINUTEN)	NOTWENDIG	TEILS NOTWENDIG	NICHT NOTWENDIG
Videospiel				
Soziale Netzwerke				
Videos/ Filme/Serien				
Such- maschinen				
Mails				
Messenger- dienste				
Anrufe				
Musik				
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)				
Andere				

ANZAHL MINUTEN PRO TAG:

Selbstbeobachtungsphase

Datum:

TAG 5

ERSTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

LETZTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

		ANKREUZEN, WAS ZUTRIFFT		
	ZEIT (IN MINUTEN)	NOTWENDIG	TEILS NOTWENDIG	NICHT NOTWENDIG
Videospiel				
Soziale Netzwerke				
Videos/ Filme/Serien				
Such- maschinen				
Mails				
Messenger- dienste				
Anrufe				
Musik				
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)				
Andere				

ANZAHL MINUTEN PRO TAG:

Selbstbeobachtungsphase

Datum:

TAG 6

ERSTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

LETZTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

		ANKREUZEN, WAS ZUTRIFFT		
	ZEIT (IN MINUTEN)	NOTWENDIG	TEILS NOTWENDIG	NICHT NOTWENDIG
Videospiel				
Soziale Netzwerke				
Videos/ Filme/Serien				
Such- maschinen				
Mails				
Messenger- dienste				
Anrufe				
Musik				
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)				
Andere				

ANZAHL MINUTEN PRO TAG:

Selbstbeobachtungsphase

Datum:

TAG 7

ERSTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

LETZTE BILDSCHIRMZEIT AM TAG

Zeit: Inhalt:

		ANKREUZEN, WAS ZUTRIFFT		
	ZEIT (IN MINUTEN)	NOTWENDIG	TEILS NOTWENDIG	NICHT NOTWENDIG
Videospiel				
Soziale Netzwerke				
Videos/ Filme/Serien				
Such- maschinen				
Mails				
Messenger- dienste				
Anrufe				
Musik				
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)				
Andere				

ANZAHL MINUTEN PRO TAG:

Bilanz

Selbstbeobachtungsphase

Es ist Zeit für eine kleine Bilanz.

Wie viel Zeit verbringe ich während einer Woche am Bildschirm?

.....

Gibt es einen Unterschied zwischen der Woche und am Wochenende?

.....

Was mache ich zu Beginn des Tages als Erstes auf dem Bildschirm?

.....

Was mache ich am Ende des Tages als Letztes auf dem Bildschirm?

.....

Was mache ich am meisten auf dem Bildschirm?

.....

Auf welche Bildschirmzeit kann ich nicht verzichten?

.....

Auf welche Bildschirmzeit kann ich verzichten?

.....

Die Phase der Selbstbeobachtung ist abgeschlossen. Sie gehen nun in die Handlungsphase über, die Sie zur gleichen Zeit wie ihr Kind beginnen sollten. Zählen Sie die Anzahl Minuten pro Tag, die Sie während der 7 Tage notiert haben, zusammen und teilen Sie diese Zahl durch 2. Versuchen Sie während der Handlungsphase diese maximale Bildschirmzeit nicht zu überschreiten.

Handlungsphase

Datum:

TAG 1

Inhalte	ZEIT ¹ (IN MINUTEN)	KOMMENTARE ZU DEN ERLEBTEN SCHWIERIGKEITEN
Videospiel		
Soziale Netzwerke		
Videos/ Filme/Serien		
Such- maschinen		
Mails		
Messenger- dienste		
Anrufe		
Musik		
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)		
Andere		

TOTAL STUNDEN:

¹Schätzen Sie die Anzahl Stunden, die Sie mit den verschiedenen Inhalten verbringen werden. Aber Achtung: Ihre Gesamtstundenzahl muss im Vergleich zur Selbstbeobachtungsphase halbiert werden.

Handlungsphase

Datum:

TAG 2

Inhalte	ZEIT (IN MINUTEN)	KOMMENTARE ZU DEN ERLEBTEN SCHWIERIGKEITEN
Videospiel		
Soziale Netzwerke		
Videos/ Filme/Serien		
Such- maschinen		
Mails		
Messenger- dienste		
Anrufe		
Musik		
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)		
Andere		

TOTAL STUNDEN:

Handlungsphase

Datum:

TAG 3

Inhalte	ZEIT (IN MINUTEN)	KOMMENTARE ZU DEN ERLEBTEN SCHWIERIGKEITEN
Videospiel		
Soziale Netzwerke		
Videos/ Filme/Serien		
Such- maschinen		
Mails		
Messenger- dienste		
Anrufe		
Musik		
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)		
Andere		

TOTAL STUNDEN:

Handlungsphase

Datum:

TAG 4

Inhalte	ZEIT (IN MINUTEN)	KOMMENTARE ZU DEN ERLEBTEN SCHWIERIGKEITEN
Videospiel		
Soziale Netzwerke		
Videos/ Filme/Serien		
Such- maschinen		
Mails		
Messenger- dienste		
Anrufe		
Musik		
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)		
Andere		

TOTAL STUNDEN:

Handlungsphase

Datum:

TAG 5

Inhalte	ZEIT (IN MINUTEN)	KOMMENTARE ZU DEN ERLEBTEN SCHWIERIGKEITEN
Videospiel		
Soziale Netzwerke		
Videos/ Filme/Serien		
Such- maschinen		
Mails		
Messenger- dienste		
Anrufe		
Musik		
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)		
Andere		

TOTAL STUNDEN:

Handlungsphase

Datum:

TAG 6

Inhalte	ZEIT (IN MINUTEN)	KOMMENTARE ZU DEN ERLEBTEN SCHWIERIGKEITEN
Videospiel		
Soziale Netzwerke		
Videos/ Filme/Serien		
Such- maschinen		
Mails		
Messenger- dienste		
Anrufe		
Musik		
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)		
Andere		

TOTAL STUNDEN:

Handlungsphase

Datum:

TAG 7

Inhalte	ZEIT (IN MINUTEN)	KOMMENTARE ZU DEN ERLEBTEN SCHWIERIGKEITEN
Videospiel		
Soziale Netzwerke		
Videos/ Filme/Serien		
Such- maschinen		
Mails		
Messenger- dienste		
Anrufe		
Musik		
Online- Informationen (Zeitungen, Blognews, etc.)		
Andere		

TOTAL STUNDEN:

Handlungsphase

Jetzt ist es an der Zeit, ein abschliessendes Fazit zu ziehen.

Wie erfolgreich waren Sie mit der Umsetzung der Aufgabe auf einer Skala von 1 bis 10?

Kreisen Sie die zutreffende Antwort auf der untenstehenden Skala ein.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Welche Bildschirmzeit war leicht zu reduzieren?

.....

Welche Bildschirmzeit war schwierig zu reduzieren?

.....

Was habe ich anstelle der Bildschirmzeit gemacht?

.....

War diese Erfahrung interessant und warum?

.....

.....

Wird mich diese Aufgabe in Zukunft beeinflussen? Wenn ja, inwiefern?

.....

.....

Herzliche Gratulation und Danke fürs Mitmachen!



Digital Challenge

Ein Angebot von REPER

© Verein REPER 2024. Alle Rechte vorbehalten.

