

DEIN ZEITKUCHEN

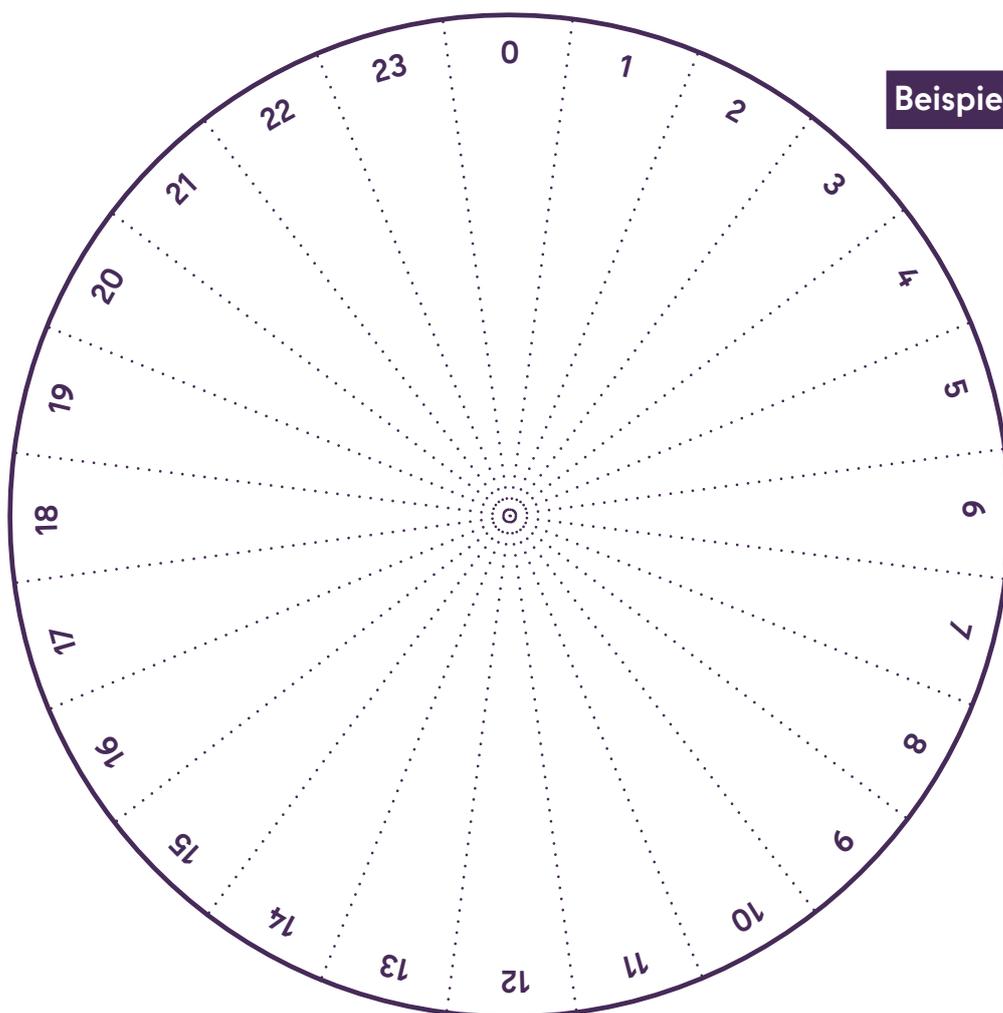
Wie viel Social Media steckt drin?



Zeit zum Ausfüllen:

15 min

Fülle den Zeitkuchen für einen Schultag in deiner Woche aus. Na klar, nicht jeder Tag ist gleich. Suche dir einfach einen aus. Trage dazu deine verschiedenen Aktivitäten im Verlauf von 24 Stunden ein. Ein Feld entspricht dabei einer Stunde. Nutze für jede Aktivität eine andere Farbe. In der Legende unten kannst du die Farben für deine gewählten Kategorien abtragen. Du kannst natürlich auch andere Kategorien als die vorgeschlagenen Beispielskategorien verwenden.



Beispielskategorien und Farblegende:

- Schlafen
- Freund:innen treffen
- Essen
- Hobbys (Lesen, Sport, Malen etc.)
- Zeit mit der Familie
- Schule, Hausaufgaben
- Medienzeit (Streaming, Gaming, soz. Medien etc.)
-
-
-
-

Ergänze in deinem Zeitkuchen:

1.  Wann gibt es stressige Phasen während deines Tages? Markiere diese Stunden mit einem Blitz.
2.  Wann gibt es Phasen der Entspannung bei dir? Markiere diese Stunden mit einem Kreis.
3.  Mache nun ein x in jede Stunde, in der du mindestens 1x in den sozialen Medien unterwegs bist.
4.  Wenn du dir nur eine Stunde aussuchen könntest, in der du das Handy benutzen kannst, welche wäre das? Zeichne ein Herz in die Stunde.