



Flimmerprotokoll

Reale bzw. analoge Aktivitäten		Mediale Aktivitäten					
Meine Aktivitäten →							
morgens							
mittags							
nachmittags							
abends							

Trage in die erste Spalte Deine «realen» Aktivitäten ein, wie z.B. Frühstück, Schulunterricht, Fussball spielen etc.

Alle anderen Spalten sind medialen Aktivitäten vorbehalten. Nutze jeweils eine eigene Spalte z.B. für WhatsApp, Musik streamen, Online-Spielen, Bilder posten, Chatten, Filme gucken etc.