one week
NO MEDIA
Aktion gegen übermäßigen Medienkonsum

Medienprotokoll: Name_____ vom_____bis_____

Zeit	Mo	Die	Mi	Do	Frei	Sa	So			Zeiten für
0-1									**Schlaf**	Schlafen, nichts tun
1-2									**P**	Pflichten zu Hause, Körperpflege
2-3									**F**	Familie, Freunde, Geschwister
3-4									**A**	Arbeitszeit
4-5									**E**	Essenszeiten, Mahlzeiten
5-6									**M**	Musik hören
6-7									**TV**	Fernsehen, Video, DVD
7-8									**K**	Kino, Kneipe, Disko, Kirche
8-9									**H**	Hobbys
9-10									**Sport**	Sport
10-11									**PC**	Computer, Internet, Gameboy, Playstation, X-Box
11-12									**Tel**	Telefonieren, Handy, SMS
12-13										
13-14										
14-15										
15-16										
16-17										
17-18										
18-19										
19-20										
20-21										
21-22										
22-23										
23-24										