

Internet-ABC

Mein persönlicher Tages-Stundenplan

Um sicher zu gehen, wie oft und wie lange du vor dem Computer sitzt, kannst du einen Tages-Stundenplan führen.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 – 7							
7 – 8							
8 – 9							
9 – 10							
10 – 11							
11 – 12							
12 – 13							
13 – 14							
14 – 15							
15 – 16							
16 – 17							
17 – 18							
18 – 19							
19 – 20							
20 – 21							
21 – 22							
22 – 23							

Tipp: Anschaulicher wird es, wenn du für deine Tätigkeiten verschiedene Farben verwendest. Male die Kästchen, in denen du Zeit am Computer verbringst zum Beispiel rot aus!

Anleitung

Drucke dir diesen Tages-Stundenplan zwei Mal aus.

1. Trage in das erste Blatt aus dem Kopf ein, wie du deine Zeit während der Woche verbringst. Dann lege das ausgefüllte Blatt zur Seite.
2. In den zweiten Plan trägst du dann über eine Woche (noch besser über 2 Wochen) ein, wie du deine Zeit tatsächlich verbringst. Am Ende des Experiments nimmst du dir den ausgefüllten Plan und vergleichst ihn mit dem ersten.

Sieh dir kritisch an, wie du deine Zeit eingeschätzt und wie du sie wirklich verbracht hast. Wie viel Zeit verbringst du tatsächlich am Computer?

Sollte der Computer zu viel Zeit beanspruchen, drucke den Plan noch einmal aus. Fülle ihn nun so aus, wie du deinen Tag idealerweise verbringen willst. Damit deine Wunschplanung klappt, musst du dich am Computer disziplinieren. Das heißt, du musst streng mit dir sein. Nimm dir einen Wecker (oder Handy, Stoppuhr) und stelle ihn so, dass er dich am Ende der geplanten Zeitspanne am Computer ans Aufhören erinnert. Wenn der Wecker klingelt, schaltest du ab. Wenn du das allein hinbekommst: Prima!

Falls du Unterstützung brauchst: Triff Absprachen mit deinen Eltern. Erkläre ihnen deine neue Wochenplanung. Sicher haben deine Eltern auch eine Vorstellung davon, wie viel Zeit du am Computer verbringst und was du dort tust. Gemeinsam werdet ihr das Ding schon schaukeln.