



Mini-Coaching

Welches digitale Vorbild bin ich für mein Kind?

Wie sieht mein digitaler Tagesablauf aus? Wann und wie nutze ich mein Smartphone:

Am Morgen: _____

Am Vormittag: _____

Am Nachmittag: _____

Am Abend: _____

Wie viel Prozent der Zeit verbringst Du am Smartphone mit:

Nachrichten und Emails schreiben/lesen:

Facebook & Co:

Dringende Informationen suchen:

Musik hören, Videos schauen:

Spielen:

Sonstiges:



Was davon ist hilfreich, was ist eher ein Zeitfresser?

Versetzt Dich jetzt mal in die Lage Deines Kindes:

Gibt es etwas, das Dein Kind stört daran, wann und wie Du Dein Smartphone nutzt?

Bist Du zufrieden mit Deinem Nutzerverhalten? Oder möchtest Du etwas ändern? Wenn ja, was – nimm Dir jetzt sofort eine Sache vor, die Du in den nächsten 10 Tagen ändern möchtest:
