

**„The Quest“ Programm zum kontrollierten PC-/Internetkonsum**

**Spieltagebuch für:**

**Datum:**

**Quest-Start am:**

TAG	Uhrzeit (von – bis)	Tätigkeiten am PC/TV, Konsole, ... a) Spiel, Zeitvertreib, ... b) Schule Name des Spiels, genaue Tätigkeit	Anzahl Medieneinheiten (1 Einheit = 30 Minuten)	Ort (Zuhause, Internetcafe, ...)	Anwesende Personen (Freunde, Familie, Andere)	Auslöser (Spaß, Ärger, Frust, Langeweile, ...)
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						