

FREITAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

- _____ +



SAMSTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

- _____ +



SONNTAG

Super, du hast es geschafft! Jetzt weißt du, wie es um deine Mediennutzung steht. Aber wie sieht es bei deinem Kind aus? Heute ist der perfekte Tag, um gemeinsam über eure Nutzungstagebücher zu sprechen!

Du weißt nicht wie? Kein Problem! Scanne einfach den QR-Code und beantwortet euch gegenseitig die Fragen!



MEIN NUTZUNGS-TAGEBUCH

Digitale Medien

Name: _____



Heute habe ich _____ genutzt
So lange: _____
Weil: _____
Danach fühle ich mich so: _____ +

Heute habe ich _____ genutzt
So lange: _____
Weil: _____
Danach fühle ich mich so: _____ +

Heute habe ich _____ genutzt
So lange: _____
Weil: _____
Danach fühle ich mich so: _____ +

Heute habe ich _____ genutzt
So lange: _____
Weil: _____
Danach fühle ich mich so: _____ +

DONNERSTAG

MITTWOCH

DIENSTAG

MONTAG