

# 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