

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

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

- _____ +



MEIN NUTZUNGS-TAGEBUCH

Digitale Medien

Name: _____



+ _____ -

Danach fühle ich mich so:

_____ Weil: _____

_____ So lange: _____

_____ genutzt

Heute habe ich



+ _____ -

Danach fühle ich mich so:

_____ Weil: _____

_____ So lange: _____

_____ genutzt

Heute habe ich



+ _____ -

Danach fühle ich mich so:

_____ Weil: _____

_____ So lange: _____

_____ genutzt

Heute habe ich



+ _____ -

Danach fühle ich mich so:

_____ Weil: _____

_____ So lange: _____

_____ genutzt

Heute habe ich

DONNERSTAG

MITTWOCH

DIENSTAG

MONTAG