

## 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