

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 (Kind): _____



"Mein Nutzungstagebuch" von der Facemaker Initiative für GAMESHIFT NRW unter CC BY-NC-ND 4.0-Lizenz via gameshift.nrw



DONNERSTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

+ _____ -

MITTWOCH

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

+ _____ -

DIENSTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

+ _____ -

MONTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

+ _____ -

FREITAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

- _____ +



+ _____ -

Danach fühle ich mich so:

_____ Weil:

_____ So lange:

_____ genutzt

Heute habe ich

DONNERSTAG

SAMSTAG

Heute habe ich

_____ genutzt

So lange: _____

Weil: _____

Danach fühle ich mich so:

- _____ +



+ _____ -

Danach fühle ich mich so:

_____ Weil:

_____ So lange:

_____ genutzt

Heute habe ich

MITTWOCH

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!



+ _____ -

Danach fühle ich mich so:

_____ Weil:

_____ So lange:

_____ genutzt

Heute habe ich

DIENSTAG

MEIN NUTZUNGS-TAGEBUCH

Digitale Medien

Name (Eltern/Bezugsperson): _____



"Mein Nutzungstagebuch" von der Pöckemaker Initiative für GAMESHIFT NRW unter CC BY-NC-ND 4.0-Lizenz via gameshift.nrw



+ _____ -

Danach fühle ich mich so:

_____ Weil:

_____ So lange:

_____ genutzt

Heute habe ich

MONTAG