

Пятница

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую
себя так:

- _____ +



Суббота

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую
себя так:

- _____ +



Воскресенье

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую
себя так:

- _____ +



Мой дневник ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Цифровые медиа

Имя (Ребёнок):



Мой дневник использования от Института Роспотребнадзора
GAMESHIFT NRW под лицензией СС-BY-NC-ND 4.0 через gameshift.nrw

Четверг

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую

себя так:

+ _____ -



Среда

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую

себя так:

+ _____ -



Вторник

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую

себя так:

+ _____ -



Понедельник

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую

себя так:

+ _____ -



Пятница

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую себя так:

- _____ +



Суббота

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую себя так:

- _____ +



Воскресенье

Отлично, ты справился! Теперь ты знаешь, как обстоят дела с твоим использованием медиа. Но как насчет твоего ребенка? Сегодня идеальный день, чтобы поговорить о ваших дневниках использования!

Не знаешь как? Не проблема! Просто отсканируй QR-код и ответьте друг другу на вопросы!



Мой дневник ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Цифровые медиа

Имя (Родитель/Опекун): _____



© 2020 GAMESHIFT NRW. All rights reserved. GAMESHIFT NRW ist eine Initiative von GAMESHIFT NRW. GAMESHIFT NRW ist eine Initiative von GAMESHIFT NRW.



Четверг

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую

себя так:

+ _____ -



Среда

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую

себя так:

+ _____ -



Вторник

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую

себя так:

+ _____ -



Понедельник

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую

себя так:

+ _____ -

