

PIĄTEK

Dzisiaj użyłem/użyłam:

Tak długo: _____

Dlatego: _____

Potem czuję się tak:

- _____ +



SOBOTA

Dzisiaj użyłem/użyłam:

Tak długo: _____

Dlatego: _____

Potem czuję się tak::

- _____ +



NIEDZIELA

Dzisiaj użyłem/użyłam:

Tak długo: _____

Dlatego: _____

Potem czuję się tak:

- _____ +



MÓJ DZIENNIK KORZYSTANIA Z MEDIÓW

Imię (Dziecko): _____



Mój dziennik użytkownika od inicjujący Facemarker dla GAME SHIFT
NRW na licencji CC BY-NC-ND 4.0 przez gameshift.nrw



+ _____ -

Potem czuję się tak:

Dlatego: _____

Tak długo: _____

Dzisiaj użyłem/użyłam:

CZWARTEK



+ _____ -

Potem czuję się tak:

Dlatego: _____

Tak długo: _____

Dzisiaj użyłem/użyłam:

ŚRODA



+ _____ -

Potem czuję się tak:

Dlatego: _____

Tak długo: _____

Dzisiaj użyłem/użyłam:

WTOREK



+ _____ -

Potem czuję się tak:

Dlatego: _____

Tak długo: _____

Dzisiaj użyłem/użyłam:

PONIEDZIAŁEK

PIĄTEK

Dzisiaj użyłem/użyłam:

Tak długo: _____

Dlatego: _____

Potem czuję się tak:

- _____ +



SOBOTA

Dzisiaj użyłem/użyłam:

Tak długo: _____

Dlatego: _____

Potem czuję się tak:

- _____ +



NIEDZIELA

Świetnie, udało się! Teraz wiesz, jak wygląda twoje korzystanie z mediów. Ale co z twoim dzieckiem? Dziś jest idealny dzień, aby porozmawiać o swoich dziennikach korzystania z mediów!

Nie wiesz jak? Nie ma problemu! Wystarczy zeskanować kod QR i odpowiedzieć sobie nawzajem na pytania!



MÓJ DZIENNIK KORZYSTANIA Z MEDIÓW

Imię (Rodzic/Opiekun): _____



Mój dziennik użytkownika od inicjatywy Facemaker dla GAME SHIFT NRW na licencji CC BY-NC-ND 4.0 przez gameshift.nrw



CZWARTEK

Dzisiaj użyłem/użyłam:

Tak długo: _____

Dlatego: _____

Potem czuję się tak:

- _____ +



ŚRODA

Dzisiaj użyłem/użyłam:

Tak długo: _____

Dlatego: _____

Potem czuję się tak:

- _____ +



WTOREK

Dzisiaj użyłem/użyłam:

Tak długo: _____

Dlatego: _____

Potem czuję się tak:

- _____ +



PONIEDZIAŁEK

Dzisiaj użyłem/użyłam:

Tak długo: _____

Dlatego: _____

Potem czuję się tak:

- _____ +



Pytania między rodzicami/opiekunami a dzieckiem:

Gry i korzystanie z mediów społecznościowych

Wspólnie przejrzyjcie swoje dzienniki korzystania z mediów i odpowiedzcie sobie nawzajem na pytania:

1. Ile godzin każdy z was spędził na graniu lub korzystaniu z mediów społecznościowych? Wpiszcie to w baterię. Im pełniejsza bateria, tym więcej czasu spędziliście.

 Gry	 Media społecznościowe	 Gry	 Media społecznościowe
rodzic/opiekun		dziecko	

2. Jak oceniacie czas korzystania? Czy uważacie, że to dużo czy mało (również w porównaniu z innymi hobby lub zadaniami z ostatniego tygodnia)?

Zadaj swojemu dziecku kilka pytań na temat jego/jej korzystania:

Z jakich gier lub mediów społecznościowych korzystałeś/-aś najczęściej?

4. Jaki był powód korzystania?

Na przykład

- Nuda, rozrywka
- Nadążanie za postępami w grze
- Odwrócenie uwagi lub relaks
- Uznanie i nagroda
- Poprawa wydajności i rywalizacja
- Pozytywne uczucia
- Presja ze strony przyjaciół i innych graczy / społeczności

5. Jak czułeś/czułaś się podczas lub po graniu/używaniu?

6. Dlaczego tak się czułeś/czułaś?

7. Czy może tak pozostać, czy chciałbyś/chciałabyś innego codziennego trybu w zakresie korzystania z mediów?

8. Czy potrzebujemy wspólnych zasad korzystania z mediów w rodzinie?

(Wskazówka: <https://mediennutzungsvertrag.de/>)