

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 используется от имени Роспотребнадзора
GAME SHIFT NRW под лицензией СС-BY-NC-ND 4.0 через gameshift.nrw



+ _____ -

себя так:

После этого я чувствую

Причина: _____

Время: _____

Сегодня я использовал:

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую

себя так:

+ _____ -



+ _____ -

себя так:

После этого я чувствую

Причина: _____

Время: _____

Сегодня я использовал:

+ _____ -

себя так:

После этого я чувствую

Причина: _____

Время: _____

Сегодня я использовал:

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): _____



Мой дневник использования от инноваций Роспотребнадзора
GAME SHIFT NRW под лицензией CC-BY-NC-ND 4.0 через gameshift.nrw



После этого я чувствую
себя так:

Причина: _____

Время: _____

Сегодня я использовал:

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Сегодня я использовал:

Время: _____

Причина: _____

После этого я чувствую

себя так:

+ _____ -



После этого я чувствую

себя так:

+ _____ -

Причина: _____

Время: _____

Сегодня я использовал:



После этого я чувствую

себя так:

+ _____ -

Причина: _____

Время: _____

Сегодня я использовал:



Вопросы между родителями/доверенными лицами и ребёнком:

Игровая деятельность и употребление социальных сетей

Просмотрите вместе свой дневник использования и взаимно ответьте на следующие вопросы:

1. Сколько часов каждый из вас потратил на игры или социальные сети? Отметьте это в батарее. Чем полнее батарея, тем больше времени вы уделяли этим занятиям.

Игры	Социальные сети	Игры	Социальные сети
------	-----------------	------	-----------------

Родитель/Доверительное лицо

Ребёнок

2. Как вы оцениваете длительность использования? Считаете ли вы, что это (также по сравнению с другими увлечениями или заданиями прошлой недели) много или мало?

Задай своему ребенку несколько вопросов о его или ее использовании:

3. Какие игры или сервисы социальных сетей ты в основном использовал(а)?

4. Какова была причина их использования? Например...

- Скука, развлечение
- Сохранение игрового прогресса
- Отвлечение или расслабление
- Признание и награда
- Повышение мастерства и соревнование
- Положительные эмоции
- Давление со стороны друзей и участников сообщества

5. Как ты чувствовал(а) себя во время или после игры/использования?

6. Почему ты чувствовал(а) себя так?

7. Может ли всё оставаться так, или ты хочешь изменить свою повседневность в отношении твоего или моего использования медиа?

8. Нужны ли нам общие правила для того, как мы используем медиа в семье?

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