

## CUMA

Bugün \_\_\_\_\_  
kullandım.

Şu kadar süre: \_\_\_\_\_

Sebebi: \_\_\_\_\_

Sonrasında kendimi böyle  
hissediyorum:

\_\_\_\_\_ +



## CUMARTESİ

Bugün \_\_\_\_\_  
kullandım.

Şu kadar süre: \_\_\_\_\_

Sebebi: \_\_\_\_\_

Sonrasında kendimi böyle  
hissediyorum:

- \_\_\_\_\_ +



## PAZAR

Bugün \_\_\_\_\_  
kullandım.

Şu kadar süre: \_\_\_\_\_

Sebebi: \_\_\_\_\_

Sonrasında kendimi böyle  
hissediyorum:

- \_\_\_\_\_ +



## BENİM KULLANIM GÜNLÜĞÜM

Dijital Medya

Adı (Çocuk): \_\_\_\_\_



Kullanım Günü: \_\_\_\_\_  
CC-BY-NC-ND 4.0 lisansı altında gameshift nrw üzerinden



Bugün \_\_\_\_\_  
kullandım.  
Şu kadar süre: \_\_\_\_\_  
Sebebi: \_\_\_\_\_  
Sonrasında kendimi böyle  
hissediyorum: \_\_\_\_\_ - +

Bugün \_\_\_\_\_  
kullandım.  
Şu kadar süre: \_\_\_\_\_  
Sebebi: \_\_\_\_\_  
Sonrasında kendimi böyle  
hissediyorum: \_\_\_\_\_ - +

Bugün \_\_\_\_\_  
kullandım.  
Şu kadar süre: \_\_\_\_\_  
Sebebi: \_\_\_\_\_  
Sonrasında kendimi böyle  
hissediyorum: \_\_\_\_\_ - +

Bugün \_\_\_\_\_  
kullandım.  
Şu kadar süre: \_\_\_\_\_  
Sebebi: \_\_\_\_\_  
Sonrasında kendimi böyle  
hissediyorum: \_\_\_\_\_ - +

## PERŞEMBE

## ÇARŞAMBA

## SALI

## PAZARTESİ

## CUMA

Bugün \_\_\_\_\_  
kullandım.

Şu kadar süre: \_\_\_\_\_

Sebebi: \_\_\_\_\_

Sonrasında kendimi böyle  
hissediyorum:

- \_\_\_\_\_ +



## CUMARTESİ

Bugün \_\_\_\_\_  
kullandım.

Şu kadar süre: \_\_\_\_\_

Sebebi: \_\_\_\_\_

Sonrasında kendimi böyle  
hissediyorum:

- \_\_\_\_\_ +



## PAZAR

Harika, başardın! Şimdi medya  
kullanımının nasıl olduğunu  
biliyorsun. Peki ya çocuğunun  
durumu nasıl?

Bugün, birlikte kullanım  
günlüğünüzü konuşmak için  
mükemmel bir gün!  
Nasıl yapacağınızı bilmiyor  
musunuz? Sorun değil! QR  
kodunu tarayın ve birbirinize  
soruları cevaplayın!



## BENİM KULLANIM GÜNLÜĞÜM

Dijital Medya

Adı (Anne/Baba/Velisi): \_\_\_\_\_



Kullanım Günlüğü, Pöcmaker Initiative'den GAME SHIFT NRW için  
CC-BY-NC-ND 4.0 lisansı altında gameshift.nrw üzerinden



Bugün \_\_\_\_\_  
kullandım.  
Şu kadar süre: \_\_\_\_\_  
Sebebi: \_\_\_\_\_  
Sonrasında kendimi böyle  
hissediyorum:

- \_\_\_\_\_ +

## SALI

Bugün \_\_\_\_\_  
kullandım.  
Şu kadar süre: \_\_\_\_\_  
Sebebi: \_\_\_\_\_  
Sonrasında kendimi böyle  
hissediyorum:

- \_\_\_\_\_ +

## ÇARŞAMBA

Bugün \_\_\_\_\_  
kullandım.  
Şu kadar süre: \_\_\_\_\_  
Sebebi: \_\_\_\_\_  
Sonrasında kendimi böyle  
hissediyorum:

- \_\_\_\_\_ +



## PERŞEMBE

Bugün \_\_\_\_\_  
kullandım.  
Şu kadar süre: \_\_\_\_\_  
Sebebi: \_\_\_\_\_  
Sonrasında kendimi böyle  
hissediyorum:

- \_\_\_\_\_ +



Ebeveyn/bakıcı ve çocuk arasındaki sorular:

## Oyun ve sosyal medya kullanımı

**Birlikte kullanım günlüğünüzü inceleyin ve birbirinize şu soruları cevaplayın:**

1. Her biriniz ne kadar süre oyun veya sosyal medya için kullandınız? Her birini bataryaya yazın. Batarya ne kadar doluysa, o kadar çok zaman harcamışsınız demektir

| Ebeveyn/bakıcı |              | Çocuk   |              |
|----------------|--------------|---------|--------------|
| Oyunlar        | Sosyal Medya | Oyunlar | Sosyal Medya |

2. Kullanım süresi hakkında nasıl hissediyorsunuz? Bunu (geçen hafta yaptığınız diğer hobiler veya görevlerle karşılaştırarak) fazla mı yoksa az mı buluyorsunuz?

### Çocuğunuza kullanımına dair bazı sorular sorun:

3. Hangi oyunları veya sosyal medya platformlarını çoğunlukla kullandın?

4. Kullanım amacın neydi?

Mesela...

- Can sıkıntısı, eğlence
- Oyun ilerlemesini korumak
- Dikkat dağıtma veya rahatlama
- Tanıma ve ödüller
- Performans artışı ve rekabet
- Olumlu duygular
- Arkadaşlardan, oyunculardan veya topluluktan baskı

5. Oyun oynarken/uygulamayı kullanırken veya sonrasında nasıl hissediyordun?

6. Neden böyle hissettin?

7. Bu şekilde devam edebilir mi yoksa medya kullanımınınla ilgili farklı bir günlük düzeni mi istersin?

8. Ailede medya kullanım şeklimiz için ortak kurallara ihtiyacımız var mı? (Not:

<https://mediennutzungsvertrag.de/>)