

DIGITAALI QUESTBOGEN

Dein Digitaali-Tagebuch

Spielzeitkontrolle: jede Woche 1 Punkt

Wie kommst du an die Punkte für die Spielzeitkontrolle auf dem Charakterbogen für dein Digitaali?

Lege dafür immer, wenn du an Medien sitzt, das Digitaali-Tagebuch neben dich und trage die Zeiten für dein kleines Digitaali ein.

Mit Medien sind digitale Medien gemeint. Dazu gehören der Fernseher, das Handy, das Tablet, das E-Book, der PC oder Laptop und auch alle Konsolen. Sprich: Alles mit einem Bildschirm!

Was hast du in dieser Zeit alles gemacht oder gespielt?

Im Tagebuch kannst du gerne eigene Abkürzungen benutzen. Hauptsache du weißt, was du mit ihnen meinst.

Als Beispiel:

"h" = Stunden

"m" = Minuten

"TV" = Fernsehen

"YT" = YouTube

Und so weiter...

Denk daran:

Deinem Digitaali tut es nicht gut, wenn du an einem Tag zu viel vor dem Bildschirm sitzt.