

Hallo!

Wat fijn dat je onze **dagboek kaarten** hebt gedownload.
We hopen natuurlijk dat jullie mee doen met ons
media-in-families onderzoek.

Zo werkt het:

Jullie gaan als gezin allemaal drie dagen lang jullie
eigen schermgebruik bijhouden.
Daarvoor gebruiken jullie de dagboek kaarten.
Het bijhouden kost ongeveer 5 minuten per dag.

- In dit document vind je de dagboek-kaarten voor dag 1,
dag 2 en dag 3. Print voor ieder gezinslid een setje.
- Spreek af welke dagen jullie het bijhouden:
het is handig als jullie het tegelijk doen.
- Houd twee keer een doordeweekse dag bij,
en één weekeinddag.
- Iedereen houdt zijn eigen schermgebruik bij.

De kaarten zijn geschikt vanaf 10 jaar.
Help je kind als het nodig is met invullen.

Als de kaarten zijn ingevuld, kun je samen het
Familie mediaspel spelen om de uitkomsten te analyseren en
bespreken. het Familie mediaspel download je via onze blog.

Veel plezier!

Vragen?

astrid@familievanfonk.nl



Dagboek kaart, dag 1

Jij:

Vandaag: ma di wo do vr za zo

Mini-scherm momenten, houd ze bij:

Even snel gekeken?
(Bijvoorbeeld op je telefoon.)
Zet een streepje!

Scherm momenten, vul er 3 in:

Hoe laat?

Hoe lang?

korter dan 20 minuten langer dan 20 minuten

Wat deed je?

Wat voor gevoel had je?



Hoe laat?

Hoe lang?

korter dan 20 minuten langer dan 20 minuten

Wat deed je?

Wat voor gevoel had je?



Hoe laat?

Hoe lang?

korter dan 20 minuten langer dan 20 minuten

Wat deed je?

Wat voor gevoel had je?



Dagboek kaart, dag 2

Jij: Vandaag: ma di wo do vr za zo

Mini-scherm momenten, houd ze bij:

Even snel gekeken?
(Bijvoorbeeld op je telefoon.)
Zet een streepje!

Scherm momenten, vul er 3 in:

Hoe laat?

Hoe lang?

korter dan 20 minuten langer dan 20 minuten

Wat deed je?

Wat voor gevoel had je?



Hoe laat?

Hoe lang?

korter dan 20 minuten langer dan 20 minuten

Wat deed je?

Wat voor gevoel had je?



Hoe laat?

Hoe lang?

korter dan 20 minuten langer dan 20 minuten

Wat deed je?

Wat voor gevoel had je?



Dagboek kaart, dag 3

Jij: Vandaag: ma di wo do vr za zo

Mini-scherm momenten, houd ze bij:

Even snel gekeken?
(Bijvoorbeeld op je telefoon.)
Zet een streepje!

Scherm momenten, vul er 3 in:

Hoe laat?

Hoe lang?

korter dan 20 minuten langer dan 20 minuten

Wat deed je?

Wat voor gevoel had je?



Hoe laat?

Hoe lang?

korter dan 20 minuten langer dan 20 minuten

Wat deed je?

Wat voor gevoel had je?



Hoe laat?

Hoe lang?

korter dan 20 minuten langer dan 20 minuten

Wat deed je?

Wat voor gevoel had je?

