

Щоденник використання цифрових пристроїв

Спробуйте спостерігати за використанням цифрових пристроїв. Протягом кількох днів ведіть щоденник, вкажіть:

- скільки годин ви користувалися комп'ютером, смартфоном або планшетом?
- які програми чи сайти використовували?
- у якій позі ви дивилися в екран пристрою?
- чи були перерви? Якої тривалості?

Наприкінці кожного дня зробіть висновок:

- скільки часу я реально провів(-ла) за екранами? _____
- які з цих дій були корисними, а які – марнували мій час? _____
- чи вплинуло це на мій настрій, сон або навчання? _____
- чи дотримуетесь ви правил цифрової гігієни? _____
- додайте поради самому / самій собі: що слід змінити завтра? _____

Дата	Час початку	Час завершення	Пристрій	Що робив(ла) / Програми / Застосунки	Мета (навчання / розваги / інше)	Коментар (як почувався?)
01.10.2025	08:30	09:15	Ноутбук	Google Docs, YouTube EDU	Навчання	Зосереджено, трохи втомлен (-а)

