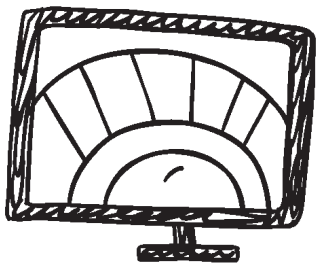


SCHERMTIJD!



Heb je een idee hoe lang jij per dag op een beeldscherm kijkt?

Noteer eens een dag lang hoeveel minuten je beeldschermen gebruikt thuis, van het moment dat je opstaat tot je gaat slapen.

Hieronder zijn allerlei beeldschermactiviteiten opgesomd. Per keer dat je vandaag een beeldscherm gebruikt, schrijf je in een bijhorend vakje het aantal minuten erbij. Aan het einde van de dag tel je alles op en noteer je het totaal in het scorevakje.

VANDAAG IS HET* MAANDAG • DINSDAG • WOENSDAG • DONDERDAG • VRIJDAG • ZATERDAG • ZONDAG.

[*Omcirkel de juiste dag.]

[Registreer je een volledige week, vul dan per dag een nieuw blad in.]

	AANTAL MINUTEN	AANTAL MINUTEN	AANTAL MINUTEN	AANTAL MINUTEN	TOTAAL
TV-KIJKEN (ook dvd's en series kijken op de laptop, films of sport kijken op de tablet...)					
SMS'EN (berichtjes schrijven en lezen)					
SPELLETJES SPELEN (op tablet, gsm, computer, Playstation, Wii, Xbox, Nintendo...)					
CHATTEN (op internet praten via tekstberichten)					
MAILEN					
SURFEN (filmpjes bekijken op You Tube, blogs lezen, tickets reserveren, cadeautjes kopen...)					
SOCIALE MEDIA GEBRUIKEN (berichtjes plaatsen/lezen, foto's uploaden, MSN, Netlog...)					
ANDERE (een tekst tikken in Word, foto's uploaden, profiel-foto bewerken, fotoalbums maken,...)					

Mijn totale schermtijd vandaag is

.....
MINUTEN

: 60 =

..... UUR