

DIGITÁLIS NAPLÓ

JEGYEZD FEL 1 HÉTEN KERESZTÜL, HOGY MENNYI IDŐT TÖLTESZ 1-1 DIGITÁLIS FELÜLETEN



DIGITÁLIS FELÜLET NEVE	ELTÖLTÖTT IDŐ (☐ = 30 PERC)	ÍGY ÉREZTEM MAGAM KÖZBEN
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	



MIUTÁN 1 HÉTEN KERESZTÜL FELJEGYEZTED, HOGY MENNYI IDŐT TÖLTESZ AZ EGYES DIGITÁLIS FELÜLETEKEN, MÁR SOKKAL KÖNNYEBBEN TŪZHETSZ KI MAGADNAK CÉLOKAT: PL. HOGY HOL SZERETNÉL TÖBB VAGY KEVESEBB IDŐT ELTÖLTENI. HA VALAMILYEN FELÜLETEN MÁR NEM ÉRZED HASZNOSNAK VAGY ÉLVEZETESNEK AZ ELTÖLTÖTT IDŐT, ÉRDEMES HELYETTE MÁS ONLINE VAGY OFFLINE IDŐTÖLTÉST KIPRÓBÁLNI.