Woche vom:	bis:

Medientagebuch

ZEV
Zenter fir exzessiivt Verhalen a Verhalenssucht
www.zev.lu

Wochentag	Uhrzeit von ...	Uhrzeit bis ...	Was? (Snapchat, Fortnite, Instagram, ...)	Stunden Games/Social Media	Stunden Alternative Aktivität (Sport, Freunde ...)	Mit wem?	Stimmung				
							extrem schlecht	schlecht	weiß nicht	gut	sehr gut