Stimmungstagebuch

Notiert in den kommenden Tagen, wie ihr euch nach jeweils 30 min Bildschirmzeit fühlt. Schreibt dafür stichpunktartig in die linke Spalte welche digitalen Medien ihr genutzt habt. In den rechten Spalten kreuzt ihr eure Stimmung beim entsprechenden Stimmungsemoji an.

Was habe ich online gemacht? z.B. Social Media konsumiert, Serien geschaut, Nachrichten gelesen, mit Freunden geschrieben, Hausaufgaben gemacht etc.	Ich fühle mich super	Mir geht es gut	Meine Stimmung ist ok	Mir geht es nicht gut	Mir geht es schlecht

CC-BY-SA 4.0 TECH AND TEACH für CODING FOR TOMORROW