

Module 1

Oefening 1: Logboek van dagelijks internetgebruik

Deze oefening bied je een visueel logboek dat je zal helpen om patronen in je gedrag te herkennen en je kan laten zien wanneer je moet proberen je tijd op een meer positieve manier in te vullen.

- Vul iedere dag in de grijze kolom het aantal uren in dat je online bent geweest.
- Gebruik het 'stoplicht' (rood, oranje, groen) om in de witte kolom ernaast aan te geven wanneer je online seksueel materiaal raadpleegt. Geef strafbare activiteiten aan met ROOD, activiteiten met een hoog risico met ORANJE en activiteiten met een laag risico met GROEN.
- Je kunt ook je stemmingen noteren, zodat je ook daarin een patroon kunt ontdekken.

Maand:

	Maandag .. / .. /	Dinsdag .. / .. /	Woensdag .. / .. /	Donderdag .. / .. /	Vrijdag .. / .. /	Zaterdag .. / .. /	Zondag .. / .. /
6u - 7u							
7u - 8u							
8u - 9u							
9u - 10u							
10u - 11u							
11u - 12u							
12u - 13u							
13u - 14u							
14u - 15u							
15u - 16u							
16u - 17u							
17u - 18u							
18u - 19u							
19u - 20u							
20u - 21u							
21u - 22u							
22u - 23u							
23u - 24u							
24u - 1u							
1u - 2u							
2u - 3u							
3u - 4u							
4u - 5u							
5u - 6u							