

## ТРЕКЕР ЕКРАННОГО ЧАСУ

місяць

Відмітьте у віконці «Стартовий час», скільки часу проводите перед екраном смартфона на початку марафону. Протягом чотирьох тижнів щодня відмічайте свої успіхи. Після другого тижня заповніть віконце «Проміжний час», а в кінці — «Фінішний час».

стартовий час

проміжний час

фінішний час

### Тиждень 1

|              |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|
| дата         |  |  |  |  |  |  |  |
| екранний час |  |  |  |  |  |  |  |

### Тиждень 2

|              |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|
| дата         |  |  |  |  |  |  |  |
| екранний час |  |  |  |  |  |  |  |

### Тиждень 3

|              |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|
| дата         |  |  |  |  |  |  |  |
| екранний час |  |  |  |  |  |  |  |

### Тиждень 4

|              |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|
| дата         |  |  |  |  |  |  |  |
| екранний час |  |  |  |  |  |  |  |

Накресліть графік та оцініть, як сформували звичку

