

## :. عقل سالم و بدن سالم .:

چگونه از بدن و ذهنمان در هنگام استفاده از فضای مجازی مراقبت کنیم؟


کاربرگ ۱  
LE456-e1-K1

شماره گروه:

کلاس:

نام و نام خانوادگی:

### جدول ثبت مراقبت های جسمی استفاده از رسانه ها در طول هفته

تاریخ روز هفته	برای مراقبت از ...	موقعی که ...	چه کاری کردم؟
شنبه ..... / ..... / .....			
یکشنبه ..... / ..... / .....			
دوشنبه ..... / ..... / .....			
سه شنبه ..... / ..... / .....			
چهارشنبه ..... / ..... / .....			
پنجشنبه ..... / ..... / .....			
جمعه ..... / ..... / .....	دلخواه		

مثال

شنبه ..... / ..... / .....		داشتم تلویزیون نگاه می کردم	بیشتر پلک زدم تا چشم هام خشک نشه
-------------------------------	--	-----------------------------	----------------------------------