

مرحله اول) در جدول زیر همه کارهایی که در «زندگی حقیقی» خود معمولاً در طول یک روز انجام می‌دهی، بنویس.

چه مدتی؟	چه موقعی؟	چه کاری؟
.... ساعت	ساعت تا	حضور در مدرسه
.... ساعت	ساعت تا	غذا خوردن
.... ساعت	ساعت تا	صحبت با خانواده
.... ساعت	ساعت تا	ورزش
.... ساعت	ساعت تا	انجام خریدهای خانه
.... ساعت	ساعت تا	نماز و عبادت
.... ساعت	ساعت تا	کتابخوانی
.... ساعت	ساعت تا
.... ساعت	ساعت تا
.... ساعت	ساعت تا
.... ساعت	ساعت تا

مرحله دوم) در این جدول همه کارهایی که در «زندگی رسانه‌ای» خود معمولاً در طول یک روز انجام می‌دهی، بنویس.

چه مدتی؟	چه موقعی؟	چه کاری؟
..... ساعت	ساعت تا	دیدن تلویزیون
..... ساعت	ساعت تا	بازی با رایانه / موبایل / کنسول
..... ساعت	ساعت تا	فعالیت در شبکه‌های اجتماعی
..... ساعت	ساعت تا	کار با موبایل / رایانه
..... ساعت	ساعت تا
..... ساعت	ساعت تا

مرحله سوم) حالا همه مدت زمان‌هایی که در دو جدول نوشتی، اینجا به صورت نمودار میله‌ای وارد کن.

