

## Cara Isi Jadual Harian

### 1. Isi “Masa Mula” dan “Masa Tamat”

Tulis jam berapa anda mula dan tamat menggunakan gajet (telefon, tablet, komputer, TV, dll). Contoh:

- Masa Mula: 4:00 petang
- Masa Tamat: 4:45 petang

### 2. Kira “Tempoh” (dalam minit)

Kira berapa minit anda gunakan gajet. Contoh:

- $4:00 - 4:45 = 45$  minit

### 3. Tulis “Aktiviti Tanpa Skrin”

Catat apa aktiviti anda lakukan tanpa menggunakan gajet hari itu. Contoh:

- Main bola
- Tolong ibu
- Baca buku cerita

### 4. Isi “Catatan / Rasa Saya”

Tulis bagaimana perasaan anda selepas hari itu. Contoh:

- “Saya rasa seronok sebab banyak bermain.”
- “Saya rasa penat sebab terlalu lama tengok telefon.”

## Refleksi & Sasaran Mingguan

Bahagian ini penting untuk anda fikir dan belajar daripada pengalaman anda:

- **Hari paling banyak guna gajet**  
Lihat semula jadual dan tulis hari mana anda guna paling lama.
- **Aktiviti tanpa skrin paling saya suka**  
Pilih satu aktiviti tanpa skrin yang anda paling seronok buat minggu ini.
- **Saya rasa...**  
Nyatakan perasaan anda keseluruhan minggu. Contoh:  
“Saya rasa lebih tenang minggu ini sebab saya banyak membaca.”
- **Sasaran saya minggu depan**  
Apa anda mahu capai minggu depan? Contoh:  
“Kurangkan masa gajet kepada 30 minit sehari.”

# Jadual Harian

## GUNA GAJET SAYA



| Hari   | Masa Mula | Masa Tamat | Tempoh | Aktiviti Tanpa Skrin | Catatan |
|--------|-----------|------------|--------|----------------------|---------|
| Isnin  |           |            |        |                      |         |
| Selasa |           |            |        |                      |         |
| Rabu   |           |            |        |                      |         |
| Khamis |           |            |        |                      |         |
| Jumaat |           |            |        |                      |         |
| Sabtu  |           |            |        |                      |         |
| Ahad   |           |            |        |                      |         |

### REFLEKSI & SASARAN MINGGUAN

- Hari paling banyak guna gajet: \_\_\_\_\_
- Aktiviti tanpa skrin paling saya suka: \_\_\_\_\_
- Saya rasa... (cth: lebih segar / penat / gembira / murung):  
\_\_\_\_\_
- Sasaran saya minggu depan: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_