

使いすぎていないかな②

① 平日、ネットを何時間使っていたら「使いすぎ」だと思いますか。一つ選んで友達とくらべてみましょう。



② どんなことに気が付きましたか。



1 一日の時間の使い方を記録しましょう。

例



! 使いすぎないために

1 ネットやゲームを使いすぎないために、自分が守れるルールを考えてみましょう。

2 1週間チャレンジしてみましょう。自分で決めたルールを守れたかどうか、記録をつけましょう。

日付							
結果							

3 ルールが守れないのは、どのようなときでしょうか。