

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^{えら}選んで友だち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。