

## 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。