



家で使う

端末は、学校だけでなく、家庭でも使うことができます。

端末を効果的に使えば、学習や生活を便利にすることができますが、端末を使いすぎてしまうこともあります。

ここでは、家庭での効果的な端末の使い方と「使いすぎ」を防ぐための「自分で時間を管理する力（タイムマネジメント）」について学びます。

### 最初にチェックしてみよう

- 私は、端末を学習や生活のために効果的に使う方法を知っていると思う
- 私は、生成AIを上手に使うことができると思う
- 私は、端末を使いすぎないように「自分で時間を管理すること」ができていると思う
- 私は、自分が端末を「使いすぎてしまう理由」を理解していると思う