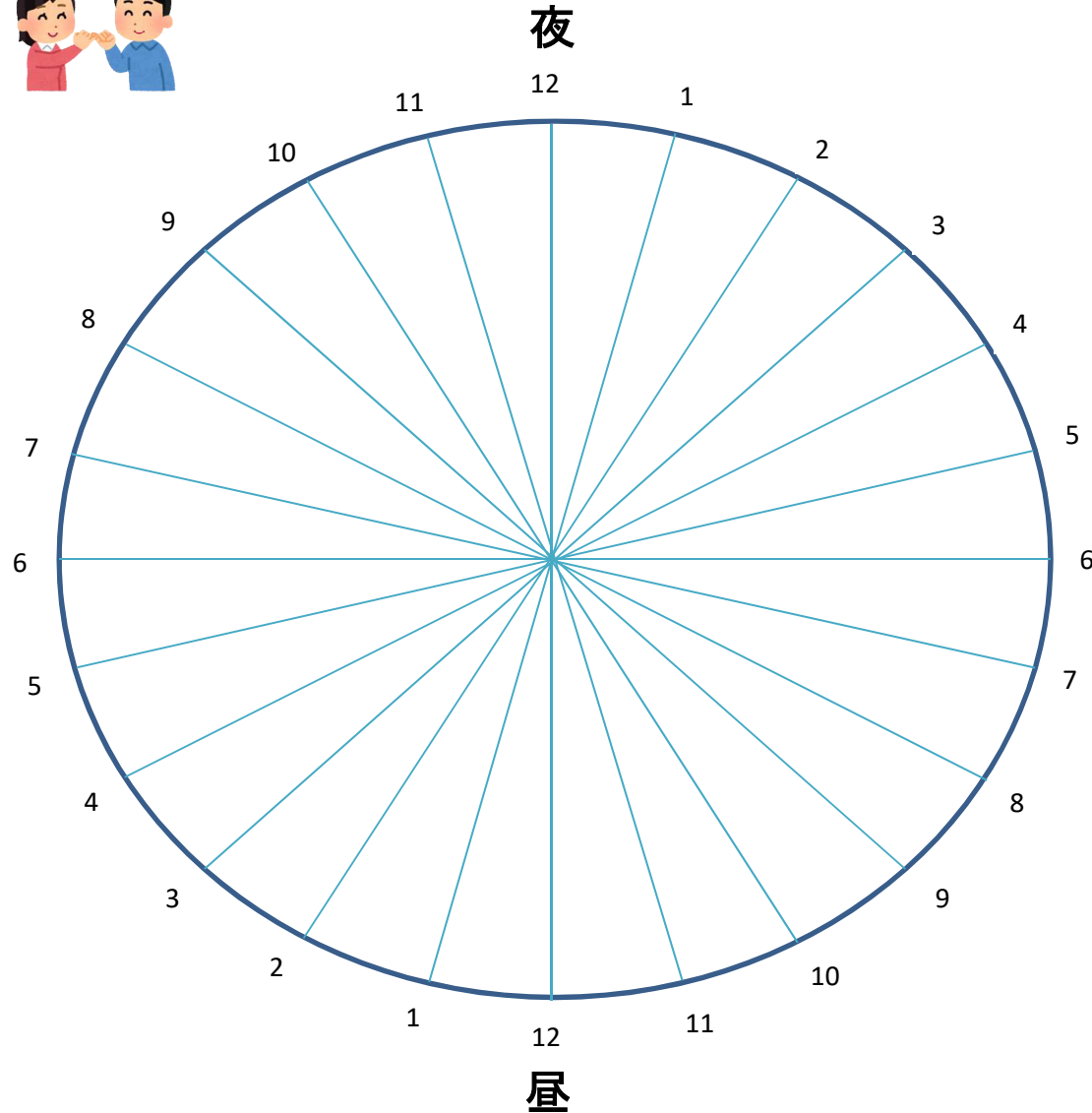


() と () のネット・スマホ約束カード



あなたの名前

おうちの人の名前



① いつもの自分の生活を左のグラフに書きましょう

② 1日の使用時間を決めよう(スマホ・ゲーム・動画・TV)

・一日に()分使える
・()時～()時なら使える

③ スマホやタブレットを家のどこで使い、寝るときはどこに置きますか？

_____で使います
_____に置いて寝ます

④ 今「楽しい」と感じているもの(アプリやゲーム)は？

*ゲームをしない人は他の「楽しい」を書こう

⑤ 時間やルールを守れなかったらどうしますか？