

# 1つ考えてほしいことがあります



- ステップ1・・・テレビを見ていないときにはスイッチをきる。
- ステップ2・・・あさごはんかゆうごはんのときテレビやゲームはきる。
- ステップ3・・・しょくじのときテレビやゲームはきる。
- ステップ4・・・かっこうからかえってからテレビやゲームをきる。
- ステップ5・・・あさからテレビやゲームをきる。

せんせいから



いこいカード (写真)



# ケータイ&スマホ みんなで考えましょう

- インターネットのしくみ
- ゲーム機、音楽プレーヤーのネット接続
- 「ネットいじめ」、「ネット依存症」
- 勉強、家族とのくつろぎ、  
ひとりでゆっくり過ごす時間
- 今、本当に必要か？

