**１０４. 自分たちでルールを考えよう〜ゲームやスマホと上手につきあうために〜**

■おうちには，ゲームをしたり，スマホをったりするときのルールはありますか。

■からにってからしたことをいして，のにかいてみよう。

例

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 午後２時 | ３時 | ４時 | ５時 | ６時 | ７時 | ８時 | 9時 | 10時 | 11時　 12時　　１時 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 友達と遊ぶ |  | ごはん・おふろゲーム |  |  |  | ねるしゅくだい |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 午後２時 | ３時 | ４時 | ５時 | ６時 | ７時 | ８時 | 9時 | 10時 | 11時　 12時　　１時 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

■家に帰ってからやるべきこと，やりたいことについてかこう。

■で考えたルールをかきましょう。

