ついついスマホを使いすぎちゃって





したらい しい んだろう?







SNSなどにあふれる情報の魅力に 取りつかれてしまいましたね



興味のあることには時間を忘れて **没頭してしまいがちですが**

他の大切なことに割く時間が なくなるようではいけません

SNSは あなたが興味・関心を持っている 写真や動画が次々と表示されるように 設計されているため

止めどきが難しいのです



スマホでネット情報に触れるにあたっては 『マイルール』を作ることが大切です



・連続利用は60分まで

・SNSは勉強が終わってから

・スマホは夜○時まで など

ちなみに僕は 8(ハ)時~10(ト)時が SNSタイム

幹るのが難しいと懲じたときは 家族にルールを宣言する 試験前だけスマホを預ける といった工夫も有効です





でラが 動画、SNS、ゲーム…ついつい夢中になりがちですが、生活習慣の

みだ すいみんぶそく けんこう がくしゅう えいきょう 乱れや睡眠不足は健康や学習にさまざまな影響があります。

自分にあったコントロールの方法を見つけてね。

一般社団法人安心ネットづくり促進協議会(青少年の安心安全なネット利用環境づくりを推進する非営利団体)

03-6280-4901

https://www.good-net.jp/



