

親子で決めよう 通信機器のルール（集計）

2の1	
1	目的に合わせて、時間を決めよう。
2	長くても20分までしか使いません。
3	1日30分以上はしない。(ゲーム)
4	学校がある日は1時間以内、土・日は2時間以内にする。
5	1日、1時間半でゲームをやめる
6	switchは21時以降禁止
7	21時までにはiPadを片付ける。
8	9時までやる。
9	21時半までには遅くともゲームをやめて布団に入るようにする。
10	宿題や、やるべき事を終わらせてから観る。
11	宿題やご飯の最中に通信機器を見ない。
12	宿題をしてから通信機器を見る。
13	ゲームは、宿題・食事・お風呂などやるべきことを終えてから。
14	スマホやタブレットを使うときはお父さんお母さんに聞いてから。
15	親と一緒に使う。
16	スマホを使う目的を親に伝えよう。(勉強のため。YouTubeが見たいため。)
17	スマホやタブレットを使って買い物はしません。
18	学校へ行く前は、YouTubeを見ない。
19	YouTubeは土日のみ観てもいい。
20	ご飯の時はYouTubeやスマホを見ない。
21	YouTubeを見るときはテレビで。
22	明るい場所で、離して見る。
23	ゲームを勝手にしません。
24	座って見る。
25	横になったり変な体勢でiPadを見ない。
26	携帯を近くで見ない。
27	寝る1時間前には、スマホやパソコンの画面をみないようにする。
28	目を大切にしよう。
29	長い時間続けて画面を見ないで休憩する。
30	朝の用意の前に通信機器見ない。