**【要平衡利用各种媒体】**

学习用纸

年　　组　　番　姓名

1. 关于媒体的利用，家里有什么规定吗？

有　→有什么规定？（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　）

没有

1. 请写一下经常使用的媒体。经常在什么时候使用也写一下。

|  |  |
| --- | --- |
| 经常使用的媒体  （网站、SNS、游戏、动画、电影、书、电视等） | 经常在什么时候使用  （饭前、学习时、睡觉前等） |
|  |  |

1. **制定一下自己的媒体利用计划。**决定一下利用什么，什么时候用，以及用多久。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 什么媒体 （按每个媒体分行填写） | 什么时候用 （学习结束后，空闲时间等） | 用多久 （几个小时，或多少分钟） |
| ・  ・  ・  ・  ・  ・ |  |  |