Bản chuyên dùng để nghiên cứu　　　**「Cố gắng sử dụng mạng xã hội**

**một cách phù hợp」**

Năm　 Lớp　　 Mã số　 Họ tên

1. Tại gia đình của bạn có quy tắc sử dụng mạng xã hội không ?

Nếu có -> có những quy tắc như thế nào ?

Không

1. Hãy viết mạng xã hội mà bản thân thường dùng. Bạn thường sử dụng mạng xã hội đó khi nào ?

|  |  |
| --- | --- |
| Mạng xã hội thường dùng  （website, mạng xã hội, game, phim ảnh, sách, tivi.v.v） | Thường sử dụng khi nào?  （trước khi ăn cơm, trong khi học, trước khi ngủ.v.v） |
|  |  |

1. **Lập kế hoạch sử dụng mạng xã hội của bản thân. Sử dụng cái gì, khi nào, và sử dụng bao nhiêu lâu.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sử dụng mạng xã hội nào  （vui lòng viết cụ thể） | Khi nào sử dụng (sau khi học, thời gian rảnh.v.v） | Sử dụng bao nhiêu lâu  (bao nhiêu tiếng, hoặc bao nhiêu phút） |
| ・  ・  ・  ・  ・ |  |  |