

じょうほうか だい
情報課題

学年 氏名 _____

① ^{じぶん すき じょうほう あつめよう}自分の好きな情報を集めよう。

^{した わく じぶん すき じょうほう}下の枠に自分の好きな情報(例:動物について、好きな食べ物…)を ^はあつめて貼
りましょう。^{しんぶん きじ}新聞記事、^{ざっし きりぬき}チラシ、雑誌の切り抜き などなど…なんでも
OKです!

- ② インターネット^{いそん}依存^{いそん} (もっていないと不安^{ふあん}になる) について^{かんが}考えよう
インターネット^{いそんど}依存度^{いそんど}チェック表^{ひょう}にチェックマークをつけましょう。

依存度チェック！？

- ネットに夢中になっていると感じる。
- ネットの利用時間をごまかすために。家族など周囲の人にウソをついたことがある。
- 長時間(2時間以上)ネットを利用している。
- ネット利用の制限や中止をためしたが、うまくいかなかった。
- ネットの利用時間が足りないと感じている
- ネットの利用に関することで、人間関係がうまくいかなかったことがある。
- ネットの利用を制限されると、ストレスやイライラ感がでる。
- 不安から逃げるためにネットを利用している。

5

どうでしたか？

チェックマークが多い人は、スマホやインターネットの^{りょうほうほう}利用方法を^{かんが}考えないと健康^{けんこう}に影響^{えいきょう}があるそうです。休み期間中はインターネットに^{ねっちゅう}熱中^{ねっちゅう}しすぎないように^き気をつけましょう。