

デジタルデトックス日記

年		組		番		名まえ			
日付	曜日	デジタルデバイス使用時間						アナログ活動	感じたこと・気づいたこと
		目標	達成(○or×)	スマートフォン	タブレット	テレビ	その他(具体的に)		
		家で1時間のみ	○	30分	0分	0分	switch30分		
####	(金)								
####	(土)								
####	(日)								
####	(月)								
####	(火)								
####	(水)								
####	(木)								
####	(金)								
<p>家族や友人と話し合っって考えたこと、思ったことを書きましょう。</p>									
<p>デジタルデトックスを振り返って(自分の利用状況からわかったことや守るべきルール、時間の使い方等、自分が思ったことを書きましょう。</p>									