

.. سوا کن؛ جدا کن! ..

چه استفاده‌های مفیدی می‌توانیم از اینترنت داشته باشیم؟

کاربرگ ۲
LM456-e1-K2

نام و نام خانوادگی:

کلاس:

شماره گروه:

خلاصه بایدها و نبایدهای برنامه‌ریزی

با توجه به مطالب گفته شده در کلاس، جدول زیر را درباره زمان و مدت مناسب هر فعالیت تکمیل کن.

فعالیت	چه زمانی مناسب است؟	چه مدتی مناسب است؟
نوشتن تکالیف مدرسه		
ورزش و تفریح بدنی		
بازی دیجیتال (با رایانه، تلفن همراه یا کنسول)		
تماشای تلویزیون		
استفاده از اینترنت		
استراحت بین روز		
نماز		
کمک به والدین		
خوردن غذا		
خواب شب		