

.. سوا کن؛ جدا کن! ..

چه استفاده‌های مفیدی می‌توانیم از اینترنت داشته باشیم؟

کاربرگ ۳
LM456-e1-K3

شماره گروه:

کلاس:

نام و نام خانوادگی:

آیا به صورت متعادل از وقت استفاده می‌کنم؟

مرحله اول هر شب مقدار زمانی که برای هر کدام از فعالیت‌های زیر در طول روز وقت گذاشتی، برحسب ساعت بنویس.

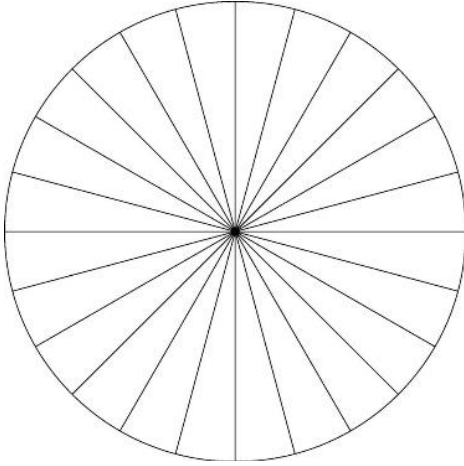
فعالیت	رفت و آمد و حضور در مدرسه	حضور در جمع خانواده	استفاده از رسانه (موبایل، رایانه، تلویزیون و ...)	بازی حرکتی و ورزش	انجام تکالیف مدرسه	خواب و استراحت	سایر کارها
شنبه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
یکشنبه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
دوشنبه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
سه‌شنبه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
چهارشنبه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
پنج‌شنبه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
جمعه	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$
جمع زمان هفته	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$	$\frac{\square}{24}$

مثال

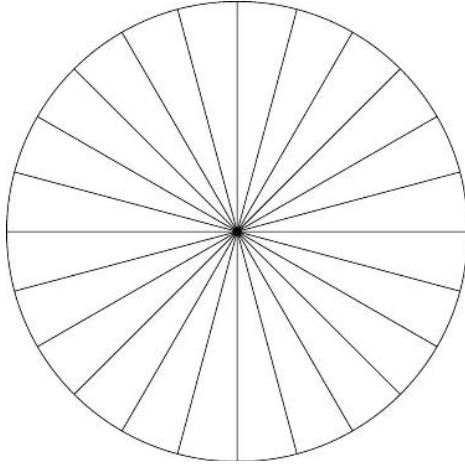
شنبه	$\frac{5}{24}$	$\frac{2}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{2}{24}$	$\frac{8}{24}$	$\frac{5}{24}$
------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

مرحله دوم خُب! حالا که یک هفته جدول را پر کردی، مقدار زمانی که هر روز برای هر فعالیت گذاشتی در نمودار دایره‌ای با مداد رنگی رنگ کن. بیشتر وقتت را در طول هفته برای چه کاری اختصاص دادی؟
(راهنمایی: هر دایره ۲۴ قسمت دارد)

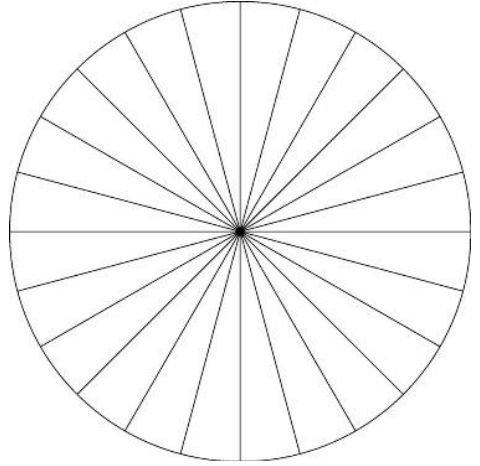
دوشنبه



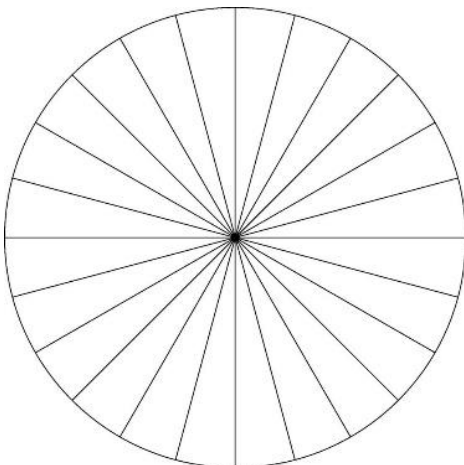
یکشنبه



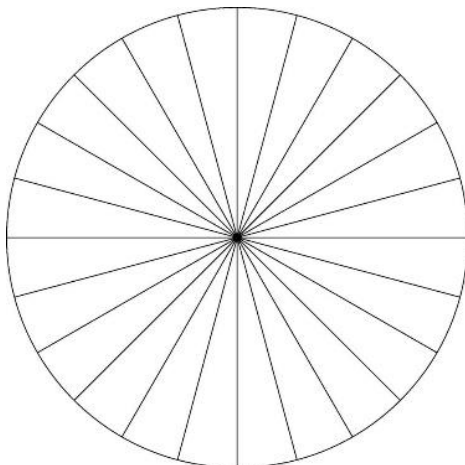
شنبه



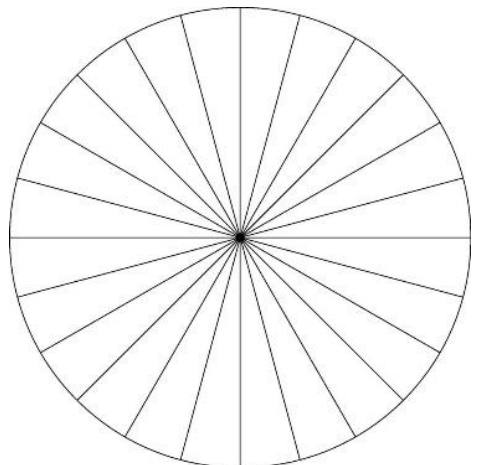
پنجشنبه



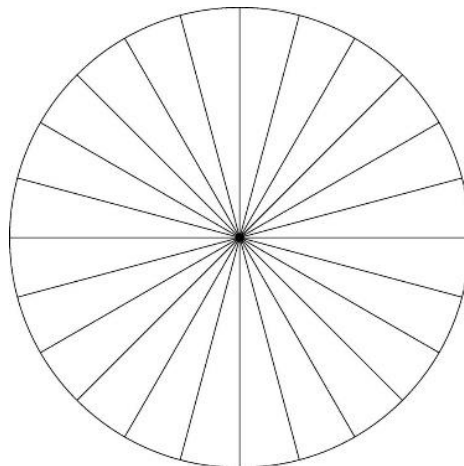
چهارشنبه



سه‌شنبه



جمعه



راهنمای رنگ

- حضور در مدرسه بنفش
- حضور در خانواده سبز
- استفاده از رسانه قرمز
- بازی حرکتی و ورزش زرد
- انجام تکالیف مدرسه نارنجی
- خواب و استراحت آبی
- سایر کارها خاکستری