

ゲーム・スマホのじかん

6〜12歳

なまえ _____

日づけ _____

まいにちのじかん：_____ 分 スタート _____

かせげるボーナス（15〜30分）：_____ 分

	月	火	水	木	金	土	日
✅ やることをさきにおわらせる	○	○	○	○	○	○	○
ボーナスのタスク：_____	○	○	○	○	○	○	○
ボーナスのタスク：_____	○	○	○	○	○	○	○
⌛ つかったボーナス（分）	___	___	___	___	___	___	___
⏰ きめたじかんにおしまい	○	○	○	○	○	○	○
🌙 ねるまえの1じかんはがめんなし	○	○	○	○	○	○	○

うちのルール

- ボーナスは1日30分まで。
- ボーナスは、しゅうまつをこえてためない。
- はじめるまえに、おわりをきめる。
- かせいだ分は、かせいだ分。だれもとりあげない。

がめんをつかわないごほうび

すくなくとも4つ、いっしょにえらんでね。



ゲームや動画は、やることが終わってから、毎日同じ時刻に。



habibee.app

おうちの方へ：Habibeeアプリもお試しください。タスクではちみつをため、ごほうびと交換できます。

イラスト：Microsoft Fluent Emoji（MITライセンス）