

日常の時間とインターネットの時間を釣り合わせるために生活のリズムを崩さないために

1. 提案のきっかけ

(1) 自分の体験と今起きていること

僕はインターネットに夢中になって勉強する時間が減りました、学校から帰ってきたらテレビなどを見て勉強する時間が遅くなりめんどくさくなり勉強が残ってしまうということがありました。だから僕はインターネットを見ないというのは無理だと思うのでインターネットと日常の時間の釣り合わせ方を考えようと思いました。本で調べてみると小学生や中学生の一日メール件数が小6で70%が10件で7%が30件1%が100件と言うことがある。100件も連絡していたら自分もメールが来る相手も生活のリズムが崩れてしまうと思う。

(2) 解決したい課題

今の時代インターネットを使わないというのは無理に近いと思います。だから僕は自分の経験と本のデータをふまえてインターネットとやらないといけない時間の釣り合わせ方を提案したいと思う。

2. 提案

使う時の予定を考えようてからインターネットを使おう

(1) 一週間の予定をの考えよう月、水曜日は忙しいという場合はそのいぞがしいじかんがいつかわからないけど忙しいということは時間がないその時間でインターネットを見ると必ず短い時間しか見れなくなってみる時間が少なくなるという工夫もできると思うそしたらリズムも壊れないと思う。

(2) 僕は一日の中でもインターネットをいつ使うかも大切だと思う。自分的には寝る前にインターネットを見てしまうともっと見たいという気持ちになり寝る時間が崩れて生活リズムが崩れると思う。だから僕はいろんなことをテキパキやると良いと思う。どれをどの時間にやるか考えると思う。

3. まとめ

インターネットによって生活のリズムを崩さないためには日常生活(インターネットを除く)の中でパズルのようにどこにインターネットを入れるとリズムが崩れることが少ないと思うのでぜひやってもらいたい。