

製定合理的生活時間表

喜歡遊戲是小孩子的天性，但遊戲要適度，否則就會為自己的身心帶來損害。因此，控制遊戲時間非常有必要。現在，參考下面的列出的項目，跟爸爸媽媽一起為自己制定一個生活時間表吧！

項目	時間安排
起牀、洗滌	
吃早餐	
出門上學	
學校時間	
放學後	
回家	
做作業	
吃晚飯	
飯後休息	
★ 遊戲時間	
洗滌、睡前放鬆	
上牀睡覺	