


The background is a gradient of purple and blue, decorated with several realistic water droplets of various sizes. The droplets are scattered across the top and right sides of the frame, with some showing highlights and shadows to give them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the image.

1日スマホ、テレビを使わない



# スマホ、テレビを1日使わないで できること

実際にスマホ、テレビ、パソコンなどを使わずにできることを考えてやってみました。

# 運動

家の近くで縄跳びをしたり、走ったりしました。

また、歩いたり、自転車にも乗りました。

外はとてもきもちよかったです。

# 趣味

読書やギターや絵をかいたりもしました。

# 勉強

学校の課題や自主的に勉強を進めたりもしました

# ゲーム

兄弟で簡単なゲームをしたり一人でもできるゲームを  
考えてやったりもしました。

# 感想

スマホがないと音楽を聴くこともできないし連絡を取ることもできないのでとても不便でした。

でもスマホやテレビがなくてもできることを考えてできることもやりたいです。