

## 企救丘小「メディアからはなれてみませんか！」チャレンジカード

(テレビ・DVD・ゲーム・アニメ・パソコン・スマホを<sup>み</sup>見ない・しない。)

12月4日(月)～12月8日(金)までの5日<sup>かん</sup>間、チャレンジしてみてください。

① ももたろう コース	あさからね 朝から寝るまでノーメディア  にち 1日まったくテレビ・ゲーム・パソコンなど <sup>み</sup> 見ない・しない
② いぬコース	がっこうからかえあと 学校から帰った後、ノーメディア  メディアとのつきあいはあさ 朝だけです。
③ さるコース	メディア1日1時間 <sup>じかん</sup> まで  ばんぐみ じかん きとく 番組や時間を決めて取り組みます。
④ きじコース	メディア1日2時間 <sup>じかん</sup> まで  さるコースの時間 <sup>じかん</sup> をなが 長くしました。
⑤ きびだんご コース	ゆうしょく 夕食のときはノーメディア  しょくじ かぞく かいわ たいせつ 食事をしながら家族の会話を大切にします。

チャレンジしたいコースを<sup>か</sup>書きましょう。

例11月3日 (金)	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)
③ さる					

↓ チャレンジできたコースを<sup>か</sup>書きましょう。

④ きじ					
---------	--	--	--	--	--

「何も<sup>なに</sup>チャレンジできなかった」は×を<sup>きにゆう</sup>記入

①みなさん、どうでしたか。とく<sup>と</sup>く<sup>く</sup>かんそう<sup>かんそう</sup>か<sup>か</sup>を取り組んだ感想を書きましょう。

---

---

---

---

②とく<sup>と</sup>く<sup>く</sup>う<sup>う</sup>じかん<sup>じかん</sup>なに<sup>なに</sup>つか<sup>つか</sup>おお<sup>おお</sup>を取り組んで生まれた時間は何に使うことが多かったですか。

---

---

---

---

ほごしゃ<sup>ほごしゃ</sup>かんそう<sup>かんそう</sup>  
保護者のご感想

---

---

---

---

( )年( )組( )番 名前( )

12月11日(月)に担任<sup>たんにん</sup>の先生<sup>せんせい</sup>に渡<sup>わた</sup>してください。