

お家でメディアコントロールにチャレンジ チャレンジカード



面瀬小学校

年 組 名前

チャレンジコース

月 日 ()曜日

Aコース	1日テレビを見ない, ゲームをしない, スマホ, タブレットの動画も見ない。
Bコース	テレビやゲーム, スマホ, タブレットの動画を見るのを1時間だけにする。
Cコース	夜7時以降はテレビを見ない, ゲームをしない, スマホ, タブレットの動画も見ない。
Dコース	食事中はテレビを消して, スマホやタブレットを見ない。
Eコース	勉強中はテレビを消して, スマホやタブレットを見ない。

※ニュースは見てもよいことにします。

※学習用タブレットでの学習はよいことにします。



選んだコース A · B · C · D · E コース

※ ○をつけてください

★チャレンジがおわった感想

★お家の方から一言