

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 <u> A ・ B ・ C ・ D ・ E </u> 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