

第1回「メディアコントロールにチャレンジ」

目指すは…

1-メディア



くみ組 名まえ

チャレンジする日は、6月2日(日)です。

あなたは、どのコースにチャレンジしますか？
かぞく はな あ き 家族で話し合っ^て決めま^しょう。

番号	コース	説明
1	一日コース	一日中、まったくテレビ・ゲーム・パソコンなどを見ない・しないコースです。じょうずな時間の使い方を考えることができ、充実した毎日を過ごせます。
2	はんいち 半日コース	ごぜん または ごご 午前または午後の半日、テレビ・ゲーム・パソコンなどをみない・しないコースです。残り半日の時間を有効に使えます。
3	ゆうしょく 夕食コース	ゆうしょく じかん け 夕食の時間は、テレビを消すコースです。しょくじ かぞく かいわ たの たいせつさ じっかん 食事をしながら家族の会話の楽しさや大切さを実感できます。
4	わ や 我が家コース	わ や せいかつ わ や つか 我が家の生活にあった、我が家ならではのルールを作ります。たとえば、『夜、8時過ぎはテレビをみない』などです。このチャレンジ終了後も、継続して取り組むことができます。わ や 我が家のルールを書きましょう。 【 】

はんせい

反省をしてみよう(子供さんと話し合っ^て書いてみま^しょう)

と く 取り組んだコース	できた ○ できなかった×	かんそう はんせい 感想や反省
コース		
うち お家の人のサイン		6月3日(月)に保育園へ提出してください。

