

わがやのメディアコントロール

ねん ぐみ
なまえ



だれとチャレンジ？

- ① かぞくみんな ② おとな()とじぶん
③ きょうだい()とじぶん ④ じぶんだけ



チャレンジメニュー

- A 食事中、テレビなどを消す
B 夜8時以降、テレビやゲーム、スマホなどを使わない
C テレビやゲーム、スマホなどを使うのは、1日2時間以内
D 家に帰ってからは、ノーメディア
E 家族で決めたルール()



何回チャレンジ？

- ☐ 1週間に ____ 回、____ 曜日
☐ ____ 日続ける
☐ 家族で決めたルール()



チャレンジした日とけっか

日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
だれと？ メニュー							
けっか ◎○△×							
日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
だれと？ メニュー							
けっか ◎○△×							



とりくんだかんそう

じぶん

ほごしゃ