

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()



チャレンジした日とけっか

日	9月17日(金)	9月18日(土)	9月19日(日)	9月20日(月)
だれと チャレンジ？				
チャレンジ メニュー				
けっか ◎○△×				



とりくんだかんそう

じぶん

ほごしゃ