

オフスクリーン 強化週間

小学校 年 組 番 氏名

めあて ○テレビやゲームは、きめた時間をまもりましょう。(オフ・スクリーン)
 ○楽しいことをみつけてチャレンジしましょう。
 かぞくみんなで話し合い、とりくみ方を考えましょう。えらんだコースに○をつけましょう。

	きっぱりコース	にちじゅう み 1日中、テレビを見ない・ゲームをしない
	ちょっぴりコース	にち じかん テレビやゲームは、1日1時間まで
	ぴったりコース	よる じ み 夜8時をすぎたら、テレビを見ない・ゲームをしない
	ゆっくりコース	はん とき み ご飯の時は、テレビを見ない・ゲームをしない
	オリジナルコース	と く ないよう き ※おうちで取り組みそうな内容を決めてください。



◇チャレンジする日にちを書きましょう。 ◇まもれたらイラストに色をぬりましょう。
 ◇テレビやゲームのかわりにどんな楽しいことをしたかを書きいれましょう。
 (れい:外あそび、かぞくと〇〇をした、読書、じしゅ学習、手つだい)

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)
何をしたか							
守れたか							

この7日間で家で本を読んだ数	冊
----------------	---

取り組んだかんそうをじゆうに書きましょう。

子ども

お家の方

終わったら、たんになの先生にていしゅつしてください。