

オフスクリーン強化週間

小学校 年 組 番 氏名

めあて



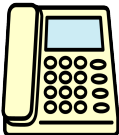




○テレビやゲームは、決めた時間を守りましょう。(オフ・スクリーン)
○楽しいことをみつけてチャレンジしましょう。

家族みんなで話し合い、取り組み方を考えましょう。選んだコースに○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。◇守れたら絵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。
(例:外遊び、家族と〇〇をした、読書、自主学习、手伝い)

	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日間の読書冊数

冊

取り組んだ感想を自由に書きましょう。

子ども

お家の方

終わったら、担任の先生に提出してください。