



(下学年用)

チャレンジ！メディア・セレクト週間

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 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 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 ※おうちで取り組め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。 ◇まもれたら動物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)

	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)
何をしたか					
守れたか			 <small>今日はノーテレビ・ゲーム</small>		

この5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。