



(上学年用)

# 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、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)

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

この5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。