

# くまぐら小 チャレンジ！メディア・セレクト週間

くまぐら小学校      ねん      ばん      なまえ

わが家(や)のやくそく

**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      か ※おうちで取り組めそうな内容をかぞくと決めて書いてください。(上の4つよりやさしいものはみとめません。)



◇チャレンジするコースがまもれたら、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)

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9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日間で家で本をよんだかず      さつ

とりくんだ かんそうを <sup>か</sup>書きましょう。

こども

お家の方

6月12日(月)に、たんになのせんせいに わたしてください。