

メディアコントロールにチャレンジしよう！



姓 名 組 合

- ★自分にあったコースを決めて、メディアコントロールにチャレンジしましょう。
 習い事がある日や、お休みの日など、日によってコースを変えてもかまいません。
 すでにできているコースではなく、少しがんばってできそうなコースを選ぶことが大切です。
 自分の生活に合わせてチャレンジしてみましょう。

Bコース	夜9時以降はテレビを消す。ゲームやスマホもしない。
Cコース	テレビ・ビデオ・ゲーム・スマホの時間は1日に2時間までにする。
Dコース	テレビ・ビデオ・ゲーム・スマホの時間は1日に1時間までにする。
Eコース	テレビ・ビデオ・ゲーム・スマホの時間は1日に30分までにする。
Fコース	1日、まったくテレビ、ビデオは見ない、ゲームもしない。スマホも使わない。
Gオリジナルコース	例：「出かける時はゲームを持っていかない」 など、下にかきましょう。

	6/2 (金)	6/3 (土)	6/4 (日)
えらんだコース (うえからえらんでね)			
まもれたらいろをぬろう			
ねた時こく	時 分	時 分	時 分



○チャレンジ後の感想

.....

.....

.....

.....

★ 6月 5 日 (月) に提出しましょう