






Let's Try!

家族ふれあいデー

No テレビ・No ゲーム・No デジタルメディア

_____年 _____組 _____番 氏名 _____
 9月14日(月)～9月18日(金)の5日間、メディア・コントロールにチャレンジし、時間を有効活用しよう!

あなたがチャレンジするコースを次から選び、家族とよく話し合い、家の人に宣言して取り組みましょう!

	コース名	内 容
1	 朝から夜まで ノーメディアコース	1日中、テレビやSNS、ゲーム、パソコン等に接しないコースです。 時間がたっぷり!何をするのかワクワクします!
2	 夕方から寝るまで ノーメディアコース	帰宅してから就寝するまで、メディアに接しないコースです。 学習や趣味に時間を使いましょう!
3	 夜だけ ノーメディアコース	夕食時から就寝まで、メディアに接しないコースです。 食事中は、家族とのコミュニケーションを楽しんでください!
4	 メディア 30分 コース	時間帯設定は自分で決めて、メディアを最小限に抑えて取り組むコースです。 気分転換に活用します! ※夕食時も含まれます。
5	 メディア 60分 コース	番組や時間を決めて取り組むコースです。 選ぶ番組や時間帯をじっくり考え、生み出した時間を、充実させよう! ※夕食時も含まれます。

👉 私が取り組むコースは 「 _____ 」コースです。

日 ()	日 ()	日 ()	日 ()	日 ()	<評価> ◎よくできた!! ○できた! △努力しようとしたが誘惑に負けた ×できなかった…。

<取り組んだ感想>

 <メディアを制限した時間をどう使いましたか?>

<保護者の皆様から>

9月24日(木)までに学級担任へご提出ください。