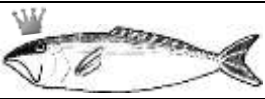


アウトメディアカード

ねん ばん なまえ
年 番 名前

アウトメディア週間は、「学習時間」「睡眠時間」をしっかりと、「メディア利用時間」を減らすことを目的にしています。また、夜9時以降にメディアを利用しないようにしましょう。

家の人と話し合い、コースを決めて、アウトメディアにチャレンジしましょう。

チャレンジコース	コズクラコース 	テレビ、ゲーム、スマホなどは1日1時間30分まで。
	フクラギコース 	テレビ、ゲーム、スマホなどは1日1時間まで。
	ガンドコース 	テレビ、ゲーム、スマホなどは1日30分まで。
	ブリコース 	1日中、テレビ、ゲーム、スマホなどを利用しない。
	もりっ子コース 	テレビ、ゲーム、スマホなどは1日（ ）分まで。 家族で時間を決めて、書きましょう。

わたしの家では、 コースにチャレンジします！

月	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	月	火	水	木	金	土	日
ね た じ とき 刻	:	:	:	:	:	:	:
メディア利用時間	分	分	分	分	分	分	分
めあてのコース できた…○ できなかった…×							
夜9時まで 守れた…○ 守れなかった…×							

<1週間をふり返って>

「学習時間」「睡眠時間」をしっかりと、「メディア利用時間」を減らすことができましたか？
(とても まあまあ あまり まったく)

<家の人から>