

ノーメディアカード 9月

～家族とふれ合おう！ メディアからはなれて学習しよう！～

() 年 () 番 名前 ()

① チャレンジするコースを下の表から選びましょう。

コース	内 容 (ないよう)
 パンダ	スマホ等は、必要な連絡だけ。テレビは、ニュースを見る。ゲーム・タブレットなどは、つかわない。
 ぞう	スマホ等は、必要な連絡だけ。テレビは、ニュースを見る。ゲーム・タブレットなどは、あわせて1日1時間まで。
 きりん	食事中は、テレビを見ない。メディアをつかわない。
 うさぎ	おうちの人と話し合っ した てきめ ひょう たルール ()

※9月6日(金)～9月10日(火) 「ノーメディア週間」

② 結果をかきまけっかしょう。



	えらんだコースに ○をつけましょう。 できた○ できなかった△	学習時間 できた ○ できなかった △	ゆうべねたじこく 1・2年生は9時まで 3・4年生は9時半まで 5・6年生は10時まで できた○ できなかった△	あさごはん たべた○ たべなかった△	お手伝 いでき ました か
6日(金)			時 分 ごろ		
7日(土)			時 分 ごろ		
8日(日)			時 分 ごろ		
9日(月)			時 分 ごろ		
10日(火)			時 分 ごろ		



③ チャレンジがおわってから、ふりかえりをしてください。

ふりかえり (おもったこと)

おうちの人から