

みんなでチャレンジ！メディアコントロール（5月）

たてやましようがっこう
立山小学校

ねん
年

ばん
番

なまえ
名前

☆ ^{かぞく}家族みんなでメディアの使用時間を考えましょう。

※ ^{たいしょう}対象となるメディア

テレビ、ゲーム、インターネット、
スマートフォン、タブレット等

^{こんねんどはじ}今年度初めてのチャレンジです。
^{へいじつ}平日は、できるだけレベル3以上を
^{いじょう}えらぶようにしましょう。

★まずは今日チャレンジする「レベル」をえらびましょう！

- レベル1：学習するときはノーメディア
- レベル2：学習するときはノーメディア + メディアは2時間まで
- レベル3：学習するときはノーメディア + メディアは1時間まで
- レベル4：学習するときはノーメディア + メディアは30分まで
- レベル5：1日中ノーメディア



日にち	^{きょう} 今日の レベル	けっか ○×	今日はなにをしてすごしましたか？	^{かぞく} 家族の サイン
例（れい）	4	○	なわとびをした。本をよんだ。	
5月24日（ ^{げつ} 月）				
5月25日（ ^か 火）				
5月26日（ ^{すい} 水）				
5月27日（ ^{もく} 木）				
5月28日（ ^{きん} 金）				
5月29日（ ^ど 土）				
5月30日（ ^{にち} 日）				

チャレンジした^{かんそう}感想をかきましょう。

おうちの人の^{ことば}言葉