１１月

メディア中心の生活になっていませんか？
家族みんなで毎日の生活を見直そう！

西小　アウトメディアチャレンジ！

年　　組　　番　名前

アウトメディアルール

おうちの人と話し合って、ルールを決めましょう。

対象メディアは？ 〇をしましょう。 ※毎日よく使っているものがおススメ	テレビ・ゲーム・パソコン・スマホなどの携帯電話・ 他（　　）
見てもいい時間は？ ※実現可能な時間設定にしましょう。	全部合わせて、１日（　　）時間までにします！
使ってもいい場所は？	例：ゲーム（リビングだけ） テレビ：（　　） ゲーム：（　　） 携帯電話・スマホ：（　　） （　　）：（　　）
できた時間にどんなことをして過ごしますか？	

青 青でぬりましょう。	アウトメディアルールを守れました！！ 時間を上手に使い、楽しく充実した一日でした。 これができたら、アウトメディアの王様です！
赤 赤でぬりましょう。	アウトメディアルールを守れなかった！ 次は守れるようにがんばろう！

さぁ、アウトメディアチャレンジ！…テレビに色をぬりましょう。

１１月２５日（水）	１１月２６日（木）	１１月２７日（金）	１１月２８日（土）	１１月２９日（日）

感想を書きましょう。　アウトメディアの王様になれましたか？　なれた　・　もう少し

アウトメディアの王様になれましたか？○をしましょう。→　王様になれた　・　もう少し！

おうちの人の感想

１１月３０日（月）に、学校に持ってきてください。