

()年()組 氏名()

「アウトメディアチャレンジ」







1. チャレンジ期間 9月9日(火)～9月11日(木)の3日間

2. 取り組みのねらい

自分の時間を大切にしていますか？ ついついスマホを触って「やらないといけないこと」が後回しになっていませんか？ 普段スマホやゲームなどのSNSメディアに触れない時間を作って、体(脳や目)の負担を減らし、睡眠不足などの生活習慣の乱れの改善や向上・学習時間や家族とのコミュニケーションの時間に変えて、自分のためになる時間を作れるようになります！

★あなたはどのコースにチャレンジしますか？

ももたろう コース		帰宅後、電源オフし、保護者にあずける！ SNSに触れない時間を自分のためになる時間に変えよう！ 学習時間だけでなく家族とのコミュニケーション、片付け・手伝い・料理・読書 etc.
いぬコース		そのときだけ 電源オフ 学習時間と食事中は、電源オフ。学習に集中し、そして家族とのコミュニケーションの時間も大切にしましょう！
さるコース		帰宅後 2時間 電源オフ ネットがないと何をしたらいいのかわからない？ ではなく、スマホやゲームから少し離れて脳を休めてリフレッシュさせましょう！
きじコース		帰宅後 1時間 電源オフ 時間があるとなついついスマホを触っていませんか。大切なのはスマホ優先の生活にならないように自分でコントロールできることです！

日 時	9/9 (火)	9/10 (水)	9/11 (木)
チャレンジするコース			
できた日は○、できなかった日は× を記入			

【感想】

Blank area for writing感想 (Reflection/Thoughts).