

# アウトメディアにチャレンジ！






相馬市立大野小学校

ねん 年	なまえ 名前
---------	-----------

**チャレンジする日：8月31日(月)～9月4日(金)**  
あさお朝ね起きてからかん寝るまで3日間

☆かてい家庭でのじかん時間のつか使い方をかた家族と話し合い、かぞくアウトメディアをはなしてあ生まれたじかん時間をゆうこう有効につか使い、けんこう健康でじゅうじつ充実したひ日をす過ごしましょ  
う。

## ○チャレンジコース (チャレンジするコースをき決めましょう。)

①  <b>かめコース</b>	<small>しょくじ</small> <small>とき</small> <b>食事の時だけノーマティア</b>
②  <b>うさぎコース</b>	<small>がくしゅう</small> <b>学習をするときだけノーマティア</b>
③  <b>パンダコース</b>	<small>よる</small> <small>じ</small> <small>ていがくねん</small> <small>よる</small> <small>じ</small> <small>ちゅう</small> <small>こうがくねん</small> <b>夜8時(低学年)・夜9時(中・高学年)</b> <b>すぎはノーマティア</b>
④  <b>ぞうコース</b>	<small>あさ</small> <small>ね</small> <b>朝から寝るまでノーマティア</b>
⑤  <b>ハムスター コース</b>	<small>かぞく</small> <small>き</small> <b>家族で決めたノーマティア</b> メディアの時間1日 <small>じかん</small> <small>にち</small> <small>じかん</small> <small>いない</small> ~~~~~時間以内

月 日	8/31 (月)	9/1 (火)	9/2 (水)	9/3 (木)	9/4 (金)
コース					
<small>じどうはんせい</small> 児童(反省)  ○ △ ×					
保護者(子どもは守 っていたか) ○ △ ×					