


アウトメディアにチャレンジカード

ステップ1 レベルを決めよう。

レベル5：1日テレビを見ない、ゲームをしない。
 レベル4：テレビとゲーム合わせて1時間以内まで。
 レベル3：テレビとゲーム合わせて2時間以内まで
 レベル2：夜9時以降はテレビを見ない。
 レベル1：食事中はテレビを見ない。
 ※自分でレベルを作れるよ！
 レベルA：()



ステップ2 チャレンジする日とコースを決めよう。

5月24日(金)曜日 レベル(4)コース

ステップ3 感想を書こう。

●チャレンジして生まれた時間に何をしましたか？(運動、手伝い、家族とのおしゃべりなど)

家族とのおしゃべり

●チャレンジした感想を書きましょう。
 子どもの感想
 子どもの感想
 子どもの感想

何もきこえない、家族だけの声が伝わっている時だった。
 家族だけで話せてよかった。
 保護者の感想(※兄弟姉妹がいる場合は、だれか一人の分に感想を書いてかまいません。)またはサイン
 家族との会話、切手、身の回りのこと、おしゃべり、おしゃべり、おしゃべり

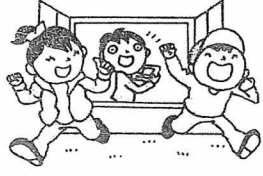
ステップ4 自分の生活をふり返ってみよう。

1. ふとんに入った時間は何時頃でしたか？	9時00分ごろ
2. ふとんに入った時間はいつもに比べてどうでしたか？	() 早かった (○) 同じくらい () 遅かった
3. 朝はスッキリ目がさめましたか？	(○) スッキリさめた () そうでもなかった

アウトメディアにチャレンジカード

ステップ1 レベルを決めよう。

レベル5：1日テレビを見ない、ゲームをしない。
 レベル4：テレビとゲーム合わせて1時間以内まで。
 レベル3：テレビとゲーム合わせて2時間以内まで
 レベル2：夜9時以降はテレビを見ない。
 レベル1：食事中はテレビを見ない。
 ※自分でレベルを作れるよ！
 レベルA：()



ステップ2 チャレンジする日とコースを決めよう。

5月25日(土)曜日 レベル(1)コース

ステップ3 感想を書こう。

●チャレンジして生まれた時間に何をしましたか？(運動、手伝い、家族とのおしゃべりなど)

手伝い

●チャレンジした感想を書きましょう。
 子どもの感想
 子どもの感想
 子どもの感想

手伝いをしてもらったけどお母さんの大変さが分かった。
 保護者の感想(※兄弟姉妹がいる場合は、だれか一人の分に感想を書いてかまいません。)またはサイン

ステップ4 自分の生活をふり返ってみよう。

1. ふとんに入った時間は何時頃でしたか？	9時00分ごろ
2. ふとんに入った時間はいつもに比べてどうでしたか？	() 早かった (○) 同じくらい () 遅かった
3. 朝はスッキリ目がさめましたか？	(○) スッキリさめた () そうでもなかった