




夏休み・アウトメディアにチャレンジ!

夏休みの1日、下のコースから1つ選んで、チャレンジしてみよう!

「アウトメディア」とは、テレビ・ゲーム・携帯・パソコンなどの「メディア」をあまり使ったりする時間を減らすことをいいます。タブレットを使用することも増え、視力低下が気になります。「眼のためにゲームなどは45分くらいにしましょう。」と眼科の南部先生もおっしゃっていました。また、メディアに接する時間が長くなると、自分の気持ちや考えをコントロールしづらくなるなど、心や体の成長にもよくないそうです。オリンピックがあったテレビが見たいとは思いますが、コースは、おうちの人と話し合ってからチャレンジしてください。できれば、旅行やお出かけの時などではなく、**かだんの生活**のときにやってみましょう。

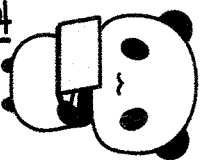
 カニさん コース	<p>食事(朝・昼・夜ごはん)の時は、テレビやゲームを消す。 「家族団らん笑顔で食事玉村っ子」は玉村町の食育スローガンの一つです。</p>
 ペンギン コース	<p>テレビやゲームは「1日2時間まで」にする。 番組などは家族で話し合ってから決めよう。テレビ・ゲーム全部合わせて2時間。</p>
 くじりコース	<p>1日、テレビやゲームを「0時間」に減らす! さあ、空いた時間に何ができるかな?去年高学年でチャレンジした人がたくさんいましたよ。</p>

年 組 番 名まえ

7.8 / (曜日)

に

コースにチャレンジします!



☆チャレンジしてできた時間に何をしたいですか?

(例: 家族団らん、お手伝い、外遊び、読書、犬の世話など.....)

☆チャレンジしてみた感想を書いてみましょう。

☆おうちの人も一言おながいします。

8月30日(月)に提出してください。
※夏休み明け、8月31日(火)～9月3日(金)の4日間生活リズムカードの実施を予定しています。