

かぞく 家族みんなで、でんげん 電源OFF! OOSTART!

ねん 年 ばん 番 なまえ 名前



- ① 下のチャレンジコース表の中から、目標にするレベルを家族で選びましょう。
- ② メディアを使わない時間にやろうと思うことを書きましょう。

家のチャレンジするコースは、レベル

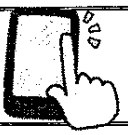
OOSTART! ノーメディアチャレンジ中に取り組みたいこと
(例: 本を3冊読む、家族でトランプゲームなど)



	11/15 (月)	11/16 (火)	11/17 (水)	11/18 (木)	11/19 (金)	11/20 (土)	11/21 (日)
けっか 結果 ○ ×							
たんいん 担任チェック							
チャレンジを した感想							
おうちの人から のコメント							

11月15日から毎日学校に提出をします。11月24日にすべて記入をして担任の先生に提出をしてください。

《チャレンジコース表》

レベル	コース
レベル3	1日全くメディアを使わないコース  
レベル2	平日は全くメディアを使わない、休日は1時間までにするコース 
レベル1	メディアを使うのを1日30分までにするコース

このチャレンジにでてくるメディアとは、パソコン、ゲーム、スマホ、タブレットの4つです!