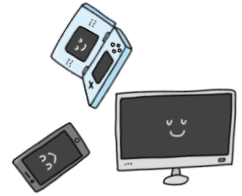


家族みんなで

# イキイキ メディアビンゴ！！



2月10日（木）から17日（木）の8日間、ビンゴを目指して頑張りましょう！！


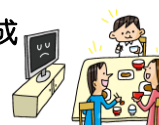


★起きる時間と寝る時間を決めよう。

★達成したマスには○印をつけよう。

※メディアはテレビ・スマホ・ゲーム・タブレットのことです。  
学習に使う場合は含みません。



基本、メディアは  
21時までです！

メディアを使う時間を 1日、1時間以内 にできた  4日達成	ノーメディアデーをつく ることができた  1日達成	_____ : _____ までに起きた  4日達成  ※学校に行く1時間前には 起きましょう。
_____ : _____ までに寝た  4日達成  ※23時までには寝ましょう。	夕食のときに メディアを消した  3日達成 	メディアを自分の部屋に もって行かなかった  3日達成
1日合計、 20分以上の読書をした  3日達成   ※メディア接触時間 を減らして	寝る1時間前までには メディアをやめた  3日達成	運動をした  3日達成   ※メディア接触時間 を減らして

挑戦してみたの感想や今後の課題