

読書の秋を楽しもう アウトメディアにチャレンジしよう!

年 組 なまえ

◎じぶんのめあて(とくにならばること)

◎テレビやゲームについてのやくそく

◎おきるじこく

◎ねるじこく

時 分



時 分



	8日(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(月)	*はんせい や かんそう
①はやおき きめた時刻におきた(1点)	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
~めざせ5つぼしあさごはん~								
②きいろのたべもの ごはん・パン・めん・(1点)	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
③あかのたべもの 肉・魚・卵・納豆・(1点)	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
④みどりのたべもの やさい・くだもの・(1点)	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
⑤しるもの おつゆ・牛乳・(1点)	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
⑥がっちりたべた(1点)	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
⑦はやね(2点) *きめたじこくにねることができた	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	*おうちの人からひとこと*
⑧テレビやゲームのやくそく *まもれたら(2点)	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	
合計(10点まんてん中) 今日の元気ちよきん	点	点	点	点	点	点	点	しゅうかん ごうけいてんすう てんまんてんちゅう 1週間の合計点数(70点満点中) 点

アウトメディアにチャレンジしよう!

さわやかカード

平成23年度 第2回 はやね・はやおき・あさごはんがんばり週間

<カードの記入方法>

1 おうちの人と相談(そうだん)して、じぶんのめあて、ねる時刻(じこく)、おきる時刻(じこく)をきめましょう。

- ねる時刻(じこく)の目標(もくひょう)は、
1～2年生:9時 3～4年生:9時30分
5～6年生:10時(おそくとも)

◎アウトメディアとは、テレビやゲーム、パソコンなどメディアとの接触時間やつきあい方を自己コントロールすることをいいます。

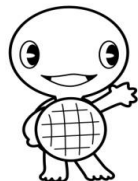
「メディア漬け」の生活から子どもたちを脱出させるための「アウトメディア」の取り組みが全国の幼稚園や学校などでおこなわれるようになってきています。

○朝、家を出る45～60分前にはおきるようにしましょう。

2 テレビやゲームについておうちの人と話合って、自分がチャレンジするやくそくをきめましょう。

- (例) ○ゲームは一日30分までにする
○テレビやゲームは夜9時までにする

ぼくは「ゲームは一日に15分以内」にす



ぼく、夜ごはんのあとはゲームをしないよ。かぞくの人と本をよんですごします



- テレビは一日2時間まで
○食事中はテレビを消す

わたしは、一日だけ「ノーテレビデー」にチャレンジしてみます。



わたしは8時になったらテレビをけして読書をするよ。



ぼくは、この一週間は、ゲームをしないで、読書をしてすごします。本を何さつよめるか、楽しみだなあ。



3 朝ごはんは、きいろ、あか、みどり、しるもの、のそれぞれの食べ物について、食べたら☆をそめてください。自分にとって十分な量のあさごはんを食べられたらさらに「がっちり食べた」の☆をそめます。

* かぜやインフルエンザを予防(よぼう)するためにも、野菜(やさい)や果物(くだもの)でビタミン類(るい)をたくさんとりましょう。