

# アウトメディアにチャレンジ!!

## ステップ 1

午後5時から就寝までの間、どのコースで  
アウトメディアにチャレンジするか家族で相談して決めましょう。

コース 1	メディア使用時間を 1日 <u>120分以内</u> にする	今までメディア利用時間に無意識でしたが、意識して自己管理できるように取り組みます。
コース 2	メディア使用時間を 1日 <u>90分以内</u> にする	テレビ番組やゲーム・ネット時間を決めて利用し、その分生まれた時間を他の活動に有効に使います。
コース 3	メディア使用時間を 1日 <u>60分以内</u> にする	メディア使用時間を最小限に抑えます。情報収集や気分転換などにメディアを利用します。

私たちはコース\_\_\_\_\_の、

『メディア使用時間を1日\_\_\_\_\_分以内にする』にチャレンジします!!

## ステップ 2

期間中、寝る前に家族でチャレンジ結果をチェックしましょう。

日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )
【チェック】 ○：チャレンジ成功！！ △：チャレンジしたが達成できず（残念）				

## ステップ 3

アウトメディアにチャレンジしての感想を記入しましょう。