

「メディアコントロールデー」に挑戦しよう

メディアコントロールとは



パソコン、スマホ、ゲーム機、タブレットは、日常的に使われています。

ものを調べたり、楽しみのために使ったりと、役に立つことはたくさんあります。

ただ、長い間行くと、視力が落ちたり、電子機器から出るブルーライトで眠れなくなったりします。また、人や家族との会話も少なくなってしまう。

1日の電子メディアを使用する時間やルールを自分で決めてみてください。



電子メディアとの関わり方を見直してみる機会にしましょう。

1 取り組む日 9月18日(月・祝)～20日(水)

この日の中で、1日以上で取り組みます。1日でもいいし、3日間でもいいです。



2 めあて

チャレンジカードに例があります。

いくつ選んでもいいです。一番がんばりたいことを、

大きく書きましょう。

自分が少しがんばれば、できそうなもので良いです。



3 提出日

9月22日(金)

家の人に感想を書いていただきましょう。