

まい つき  
毎 月

だい すいようび  
第2水曜日は



# ノーメディアデー

(メディアコントロール)



テレビ・ネット動画やゲーム・アプリの時間を家族と会話を  
したり、一緒にすごしたりする時間に見てみましょう♪

ひとりですごすとき

がくしゅう しゅくだい じしゅがくしゅう  
○学習 (宿題・自主学習)



どくしょ  
○読書



おんがく き  
○音楽を聞く



え  
○絵をかく



など

かぞく  
家族ですごすとき

てつだ  
○お手伝い



かぞく  
○家族だんらん



○カードゲーム



そとあそ  
○外遊び



など

ほかにもいろいろなすごし方があると思います。

さらに楽しいすごし方を見つけたら、教えてくださいね♪

