

11月はメディアコントロール月間です。

毎週 曜日は

アカウントメディアデー

今日はテレビ、パソコン、ゲーム、スマホなどからちょっとだけ離れて、家族で会話をしましょう。



わが家は次のルールを守り、毎週 曜日に実行していきます。

(○で囲んでください。)

- 1、食事中は、テレビを消して、会話を楽しむ。
- 2、8時以降はメディアに触れず、絵本タイムなどの親子のふれあいの時間にし、9時までには寝る。

※ この用紙をリビングなど家族が集まる場所に貼ってください。