

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、電子メディアすべてに触れる時間を0にする (ノーマディア)。**
- 2、電子メディアすべてに触れる時間を30分以内にする。**
- 3、電子メディアすべてに触れる時間を60分以内にする。**

※ 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。