

しょうがくせい にむけての チャレンジ！

～テレビ、スマホをみない、はできるかな？～

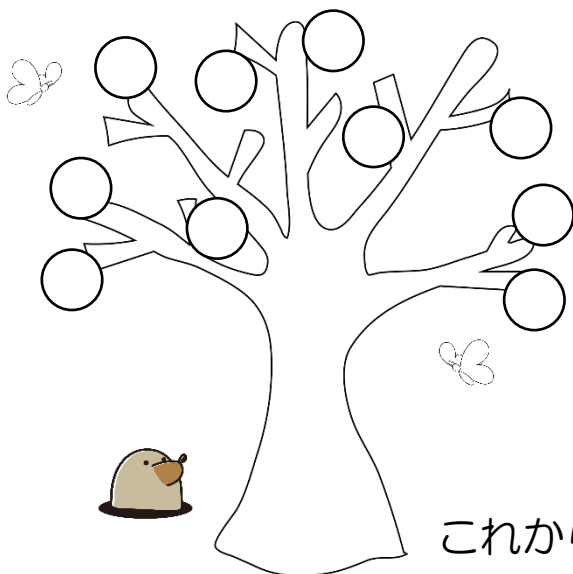
1. コースをえらぼう！

なまえ



コース	①おいしいごはん	②ゆっくりおやすみ	③あそびをたのしもう	④おうちのひとと
やくそく	ごはんのとき はテレビ、 スマホを みない	よる7じから ねるまで テレビ、 スマホを みない	テレビ、 スマホは 1にち 2じかんまで にする	テレビ、 スマホをけし てみんなで あそぶ

2. やくそくができたひは、したのきのまるしーるにシールを1まいはろう！



これからも「やくそく」をつづけましょう。