

よりよい毎日の家庭生活のために…

いっきゅうさん

家族みんなで

193運動

小学生

ゲーム・ネットは **1** 時間

目覚めすっきり **9** 時に寝る

進んで **3** つ お手伝い



ゲーム・ネットは **1** 時間

メールやスマホ **9** 時 終了

進んで学習 **3** 時間

中学生

ゲーム・ネットは **1** 時間 ※ルール作りが大切。

9 時の約束 我が家のルール

目と目を合わせ **3** 回 ほめる



保護者・家族

- ◆毎月、1・9・3のつく日は「193運動の日」として、より良い家庭生活について振り返る日にしましょう。
- ◆「ゲームやネット1時間」は何時から何時までと決めましょう。
- ◆毎日「9時」を、生活のスイッチを切り替える時刻にしましょう。