

チャレンジ記録用紙(8日目～14日目)

日付(曜日)
幼稚園早帰り、保育園お迎えが19時、夕方習いごとへ、などその日の状況を。

子どものつぶやき
親子の会話／子どもの様子など

例(子「テレビつけたいな～」となんとも言う。最後は号泣。)

子どもの
起床時間

子どもの
就寝時間

8日目
／ ()

9日目
／ ()

10日目
／ ()

11日目
／ ()

12日目
／ ()

13日目
／ ()

14日目
／ ()

●2週間テレビをつけない生活をした、家族みんなの今の気持ちをそれぞれ聞いて、記録してください。