

ノーメディアチャレンジの取り組みについて

1. チャレンジ期間

7月1日（月）～7月4日（木）の4日間



2. 取り組みのねらい

テレビを消すこと、ゲームをしないことが最終目的ではありません。今までのテレビ視聴やゲームなどをする時間を短くすることで、目への負担を減らしたり、寝る時間が遅くなり睡眠不足になるなど基本的な生活習慣の乱れを改善したり、家族のコミュニケーションの時間（親子の会話、家庭学習など）を作ったりします。また、この取り組みは、生徒の計画性・頑張る力・我慢する力を育てることをねらっています。

3. ノーメディアチャレンジの方法

- ①どのコースで取り組みを行うか、保護者とコースを決める。
- ②決めたコースの取り組みができたなら○、できなかったら×を記入する。
- ③チャレンジ期間終了後、生徒の感想、保護者の感想などを記入する。

4. 提出日

1回目 6月27日（木）	2回目 7月8日（月）
--------------	-------------






- ★1回目は、普段のメディアの時間・コースが書けているかをチェックします。
- ★2回目は、生徒の感想・保護者の感想などをご記入の上、提出して下さい。

「ノーマディアにチャレンジ☆」カード

(テレビ・DVD・ゲーム・パソコン・スマホ(ケータイ)を見ない・しない時間をつくろう)

	年 名前		ふだんの メディアの時間		時間	分
--	------	--	-----------------	--	----	---

7月1日(月)～4日(木)の平日の4日間、あなたはどのコースにチャレンジしますか？
家族とも話し合い、宣言して取り組みましょう。

ももたろう コース 	朝からねるまでノーマディア ☆1日全くテレビ・ゲーム・パソコンなどを見ない・しないコースです。 上手な時間の使い方を考えることができ充実した毎日を過ごせます。
いぬコース 	学校から帰った後、ノーマディア ☆メディアとのつきあいは朝だけにするコースです。 帰ってからの時間がしっかり使えます。
さるコース 	メディア1日1時間まで ☆番組や時間を決めて取り組むコースです。 取り組みで生まれた時間を充実させることができます。
きじコース 	メディア1日2時間まで ☆さるコースの時間を長くしたコースです。 今まで2時間以上だった人がチャレンジするコースです。
きびだんごコース 	夕食のときだけノーマディア ☆夕食の時はテレビやゲームを消すコースです。 食事をしながら家族の会話の楽しさや大切さを実感できます。

わたしは コースに取り組みます！！

できた日は○を、
できなかつたら
×をつけましょう。

7/1(月)	7/2(火)	7/3(水)	7/4(木)
(時間 分)	(時間 分)	(時間 分)	(時間 分)

自分の感想
保護者の感想
取り組んで生まれた時間は何に使うことが多かったですか？

このカードは7月8日(月)に提出してください。