

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

12月1日（日）～12月3日（火）の3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れば○、できなかつたら×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今回の取り組みは休日もあるため、日によって取り組むコースを設定する。

4. 提出日

1回目 11月27日（水） 2回目 12月6日（金）

- ★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。

5. チャレンジするコース

ももたろうコース 	朝からねるまでノーメディア ☆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 	帰宅後、ノーメディア ☆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。

保護者と話し合った上で、自分が取り組めそうなコースを選択して下さい。