





# 「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		1日間の メディアの時間	時間	分
--	------	--	-----------------	----	---

12月1日(日)～12月3日(火)の3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。  
 (※毎日どのコースに取り組むか考えてみよう。)

<b>ももたろう コース</b> 	<b>朝からねるまでノーマディア</b> ☆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。
<b>いぬコース</b> 	<b>帰宅後、ノーマディア</b> ☆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。
<b>さるコース</b> 	<b>メディア1日1時間まで</b> ☆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。
<b>きじコース</b> 	<b>メディア1日2時間まで</b> ☆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。

できた日は○を、できなかったら×をつけましょう。

日付	12/1(日)	12/2(月)	12/3(火)
コース			
(メディア時間)	( 時間 分)	( 時間 分)	( 時間 分)

自分の感想	
保護者の感想	

このカードは12月6日(金)までに提出してください。