





「ノーメ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・タブレットを見ない・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27日(月)～7月30日(木)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【上級者コース】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【中級者コース】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 ☆朝のテレビやニュース番組など以外で、時間を決めて取り組む【初級者コース】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【見習いコース】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。

わたしは、

コースに挑戦します！

できた日は○を、できなかったら×をつけましょう。

日付	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)
○か× を記入				

自分の感想

保護者の感想