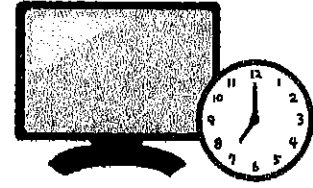


# ノーメディアチャレンジの取り組みについて

～校区小学校と連携～

## 1. チャレンジ期間

2月22日(月)～2月25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、家族と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、計画性・頑張る力・我慢する力を育てることをねらいとしています。

## 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カードに記入する。

## 4. チャレンジするコース

<b>ももたろうコース</b> 	<b>朝から晩までノーメディア</b> ☆1日全くテレビ・ゲーム・パソコンなどを見ない・しない【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、充実した毎日を過ごせます。
<b>いぬコース</b> 	<b>帰宅後、ノーメディア</b> ☆メディアとのつきあいは朝だけに【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。
<b>さるコース</b> 	<b>メディア1日1時間まで</b> ☆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。
<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【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。





保護者と話し合った上で、自分が取り組みそうなコースを選択して下さい。

# 「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				
--	------	--	-----------------	--	--	--	--

2月22日(月)～2月25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。

<b>ももたろう コース</b> 	<b>朝からねるまでノーメディア</b> ☆1日全くテレビ・ゲーム・パソコンなどを見ない・しない【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。
<b>いぬコース</b> 	<b>帰宅後、ノーメディア</b> ☆メディアとのつきあいは朝だけに【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。
<b>さるコース</b> 	<b>メディア1日1時間まで</b> ☆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。
<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【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	2/22(月)	2/23(火)	2/24(水)	2/25(木)
○か× を記入				

自分の感想

保護者の感想