

# 「ノーメディアチャレンジ」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)

<input type="text"/> 年 名前 <input type="text"/>	ふだんの メディアの時間 <input type="text"/>	時間 <input type="text"/>	分 <input type="text"/>
--	--------------------------------------	-------------------------	------------------------

6月27日(月)～6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。

<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。
<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	6/27(月)	6/28(火)	6/29(水)	6/30(木)
○か× を記入				

自分の感想

保護者の感想