**「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

１１月３０日（月）～１２月３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。

|  |  |
| --- | --- |
| Z:\09教科外\養護\けいじぶつ・保健指導\保健指導\media\ももたろう.png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、充実した毎日を過ごせます。 |
| Z:\09教科外\養護\けいじぶつ・保健指導\保健指導\media\いぬ.png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。 |
| Z:\09教科外\養護\けいじぶつ・保健指導\保健指導\media\さる1.png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。 |
| **C:\Users\07yogo\Desktop\きじ.png**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 | １１/３０(月) | １２/１(火) | １２/２(水) | １２/３(木) |
| ○か×  を記入 |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 自分の感想 |
| 保護者の感想 |