

「ノーメディアにチャレンジ!!」

～ テレビ・DVD・ゲーム・まんが・パソコン・スマホ[ケータイ]・タブレットから離れよう ～

年 組 番 名 前

6月24日(火)～6月26日(木)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 	朝から寝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。
いぬコース 	学校から帰った後、ノーメディア ☆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。
さるコース 	メディア1日1時間まで ☆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。
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。
きびだんごコース 	夕食のときだけノーメディア ☆夕食の時はテレビやゲームを消すコースです。 食事をしながら家族の会話の楽しさや大切さを実感できます。

普段のメディアの時間
時間 分

わたしは

コースに取り組めます!!

できた日は「○」

できなかった日は「×」

6/24(火)	6/25(水)	6/26(木)

自分の感想

保護者の感想

取り組んで生まれた時間は何に使うことが多かったですか?

このカードは6月30日(月)に、担任へ提出してください。