

ちようせん ノーメディアデーに挑戦!

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

こんげつ 今月から「ノーメディアデー」をじっし 実施します。

みなさんはいちにち なか 一日の中でどのくらいテレビやゲームを
していますか? ノーメディアデーの日は、ふだんテレビや
ゲーム、パソコンやスマホに向かっているじかん 時間を、親子
どくしょ 読書やかぞく 家族とのじかん 時間、べんきょう 勉強のじかん 時間にしてみましょ!

レッツチャレンジ!

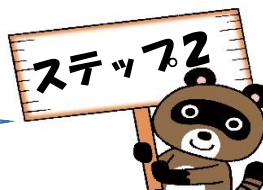


かぞく 家族ではな あ 話し合っ、じっしきかん 実施期間の中で、
じっし 実施する日を決めましょ。

じっしきかん 実施期間

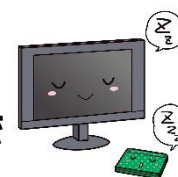
1回目	6月20日~6月27日 (提出期限)	6月29日)
2回目	10月9日~10月17日 (提出期限)	10月19日)
3回目	冬休み中	(提出期限 1月 9日)

チャレンジレベルをじぶん き 自分で決めましょ。



チャレンジレベル

- レベル1 よる じいこう 夜9時以降はテレビ、ゲームなどをしない
- レベル2 しょくじ 食事のときはテレビをけ 消す
- レベル3 いちにち じかん ぶん テレビやゲームなどは1日〇時間(分)まで
- レベル4 いちにち じかん テレビやゲームなどは1日1時間まで
- レベル5 いえ 家にかえってからはテレビ、ゲームなどをしない
- レベル6 いちにち 1日テレビやゲーム、パソコンなどをしない



き 決めたことをうら ひょう か 裏の表に書きましょ。

さあ! チャレンジ達成にむけてがんばろ!



※ひと よ うちのひとと読みましょ。ようし 用紙はねんかんつか 1年間使うので、だいじ つか 大事に使ってくださ!

	ひ 日にち	けっか 結果	自分のふりかえり・感想 ^{かんそう}	うち お家の人から	先生から
	<例> 6月24日 (レベル4)	できた (○) まあまあ () できなかった ()	おうちの人とはなしあって きめた時間をしっかり守りま した。	今回のように、テレビを消 して家族で過ごすのも、大切 だなと気づかされました。	
1 回 目	6月 日 (レベル)	できた () まあまあ () できなかった ()			
2 回 目	10月 日 (レベル)	できた () まあまあ () できなかった ()			
3 回 目	月 日 (レベル)	できた () まあまあ () できなかった ()			



一緒にチャレンジして下さったおうちの方の声や工夫したことなど、一言コメントをお願いします。

※コメントは、学力向上通信に掲載させていただきます。

