

ノーテレビ・ノーゲーム・ノースマホデー

かぞくみんなで

年 番 (

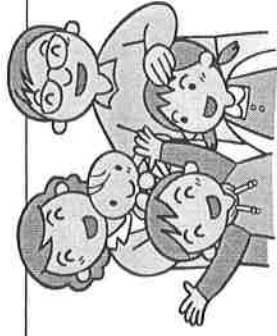
)

毎週水曜日は、「親子読書の日」です。それに合わせて、毎月第1水曜日を「ノーメディアデー」として、以下の通り、取り組んでいきます。

- 1 家族で、どんな方法で取り組むか話し合い、表に計画を書こう！
- 2 計画通りできたか、(◎みんなまでできた ○自分だけできた △できなかった) を書こう！

スタンダードメニュー

- ① 読書や読み聞かせをする。
- ② 家族みんなで、同じテレビ番組を視聴する。
- ③ 夕食のときは、テレビをつけない。
- ④ 夕食のときは、スマホやタブレットを使用しない。
- ⑤ ゲームをする時間を1時間までとする。
- ⑥ スマホやタブレットの使用を9時までにする。
- ⑦ ゲーム・スマホ・タブレットを家族で決めた場所に置いて就寝する。
- ⑧ (



スペシャルメニュー

- A 家族みんなで、読書や読み聞かせをする。
- B 家族みんなで、団らんの時間をつくる。
- C テレビの時間を、ニュース視聴のみの1時間程度とする。
- D テレビゲームをしない。
- E スマホやタブレットで、不用意なSNS(LINEや動画視聴等)やゲームをしない。
- F (



いつ	れい	11/6	12/4	1/15	2/5	3/4
何を	③ A					
できたかな?	○					

3 取り組みの感想を書こう！

【2学期】

【3学期】