

チャレンジ ノーメディア

ねん ぐみ なまえ
年 組 名前

まいつきだい げつようび ふじおかし どくしょ
毎月第1月曜日は、藤岡市の「ノーメディア読書デー」です。みくりひがししょうがっこう まいつきだい しゅうめ どくしょしゅうかん
美九里東小学校でも、毎月第2週目を読書週間と
して取り組んでいます。テレビやゲームなどの時間をへらして、本を読んだり、勉強したり、おうちの人とふれあったり
する時間として過ごしてみませんか？

かかん ひと そうだん
5日間、おうちの人とどのコースにするか相談して、ノーメディアタイムにちょうせんしてみましょう！（ご家族の方の
ご協力、よろしく願います。）

まかん
チャレンジ期間: 月 日(月)～ 月 日(金)

した なか えら
下のコースの中からどのコースにするかを1つ選んで○をつけましょう。

| コース | 内容 |
|--|--|
| にわとりコース  | おきてからねるまでノーメディア ★1日全くテレビやゲームなしのコース。 じゅうじつ じかん す じゆうじつ 充実した時間を過ごせます。新しい発見があるかも。 |
| りすコース  | がっこう かえ あと 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の時間だけにするコース。 かえ じかん くふう つか 帰ってからの時間を工夫しているんなことに使えます。 |
| うさぎコース  | メディア1日30分まで ★番組や時間を決めて取り組むコース。 ノーメディアの時間を充実させることができます。 |
| コアラコース  | メディア1日1時間まで ★うさぎコースの時間をちょっとながくしたコース。 メリハリのある生活を体験できます。 |
| くまコース  | よる いこう 夜8時以降はノーメディア ★ついつい夜ふかしをしてしまう人におすすめのコース。 はやね はやお じゆうじつ 早寝・早起きのリズムがもどしやすくなります。 |
| ぞうコース  | しょくじ ととき かぞく 食事の時は家族そろってノーメディア ★食事の時はテレビやゲームを消すコース。 しょくじ ととき かいわ たの たいせつ じっかん 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。 |

| | ／ (月) | ／ (火) | ／ (水) | ／ (木) | ／ (金) |
|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| せいこう 成功したら○、 失敗したら× | | | | | |

| | |
|---|--|
| ノーメディアにチャレンジしてみてどうでしたか？どんなことをして すごしましたか？ | ご覧になって、サイン (印) をお願いします。 何かありましたら一言お願いします。 |
| | おうちの方のサイン (印) |

