

10月5日～10月9日は

ノーメディア週間です！

ノーメディアチャレンジカード

年 組 名 前 _____

ノーメディアデーとは？

テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォンから離れ、自分の時間の使い方を見直す取り組みです。

チャレンジしてほしいこと

- ① 食事中はテレビを消す。
- ② 夜9時以降はノーメディア
- ③ メディアは1日 時間 分までにする（自分で決めましょう）

チャレンジ成功の日には○をつけましょう

	① 食事中はテレビを消す	② 夜9時以降はノーメディア	③ メディアは1日時間分まで
10月5日（月）			
10月6日（火）			
10月7日（水）			
10月8日（木）			
10月9日（金）			

自分の感想

おうちの人から

