

# 「家族ふれあいデー」 Challenge! No Media!

No! テレビ・DVD・ゲーム・パソコン・タブレット・携帯・スマホ!

年 組 番 氏名

10月5日(月)～11日(日)の1週間、「家族ふれあいデー」として、家族の団らんを大切にし、ノー・メディアにチャレンジしてみよう! あなたは、次のどのコースにチャレンジしますか。

家族とも話し合い、宣言して取り組みましょう!

| コース | コース名                | 内 容                                                       |
|-----|---------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1   | 「朝から寝るまでノーメディア」コース  | 1日中、テレビやゲーム・パソコン等に接しないコースです。時間がたっぷり! 何をするのかワクワクします!       |
| 2   | 「夕方から寝るまでノーメディア」コース | 学校から帰ってから寝るまでメディアに接しないコースです。学習や趣味に時間を使いましょう!              |
| 3   | 「夜だけノーメディア」コース      | 夕食時から寝るまでメディアに接しないコースです。食事中は、家族とのコミュニケーションを楽しんでください!      |
| 4   | 「メディア30分」コース        | 時間帯設定は自分で決めて、メディアを最小限に抑えて取り組むコースです。気分転換に活用します! ※夕食時も含みます。 |
| 5   | 「メディア1時間」コース        | 番組や時間を決めて取り組むコースです。何を選ぶのかじっくり考え、生まれた時間を充実させよう! ※夕食時も含みます。 |

私が取り組むコースは

「

」コース

| 10月<br>5日(月) | 6日(火) | 7日(水) | 8日(木) | 9日(金) | 10日(土) | 11日(日) | 《評価》<br>◎よくできた<br>○できた<br>△努力しようとしたが誘惑に負けた<br>×できなかった |
|--------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------------------------------------------------------|
|              |       |       |       |       |        |        |                                                       |

取り組んだ感想

取り組んだ時間をどう使ったか

保護者から

家族全体の取り組みの評価

4 3 2 1