「メディアからはなれてみませんか！チャレンジ！！」 カード

（テレビ・DVD・ゲーム・まんが・パソコン・携帯電話を見ない・しない）

　　　年　名前

7月4日（月）～8日（金）の５日間、あなたは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。

ももたろう コース	朝からねるまでノーメディア ☆1日まったくテレビ・ゲーム・パソコンなど見ない・しないコースです。上手な時間の使い方を考えることができ充実した毎日を過ごせます。
いぬコース	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だけにするコースです。帰ってからの時間がしっかり使えます。
さるコース	メディア1日1時間まで ☆番組や時間を決めて取り組むコースです。取組で生まれた時間を充実させることができます。
きじコース	メディア1日2時間まで ☆さるコースの時間を長くしたコースです。メリハリのあるくらしができます。
きびだんごコース	夕食の時だけノーメディア ☆夕食の時はテレビやゲームを消すコースです。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。

わたしは　　　　　　　コースに取り組みます。

取り組みができた日は○を、できなかったら×をつけましょう。

7／4（月）	7／５（火）	7／６（水）	7／7（木）	7／８（金）

☆取り組んだ感想を書いてください。

自分の感想
保護者の感想
取り組んで生まれた時間は何に使うことが多かったですか？

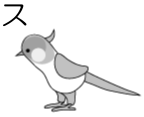
このカードは7月１１日（月）に持ってきてください。

「メディアからはなれてみませんか！チャレンジ！！」カード

（テレビ・DVD・ゲーム・まんが・パソコン・携帯電話を見ない・しない）

　　年　名前

１月２３日（月）～２７日（金）の５日間、あなたは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。

きびだんごコース	夕食の時だけノーメディア ☆夕食の時はテレビやゲームを消すコースです。
さるコース	メディア1日1時間まで ☆番組や時間を決めて取り組むコースです。
きじコース 	メディア1日2時間まで ☆さるコースの時間を長くしたコースです。
いぬコース	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だけにするコースです。
ももたろう コース	朝からねるまでノーメディア ☆1日まったくテレビ・ゲーム・パソコンなど見ない・しないコースです。

わたしは　　　　　　　コースに取り組みます。

取り組みができた日は○を、できなかったら×をつけましょう。

１／２３(月)	１／２４(火)	１／２５（水）	１／２６(木)	１／２７（金）

☆取り組んだ感想を書いてください。

自分の感想
保護者の感想
取り組んで生まれた時間は何に使うことが多かったですか？

このカードは１月３０日（月）に持ってきてください。

平成２３年　月　日

保護者　各位

美咲町立柵原中学校長
学力向上委員会

「ノーメディアデーにチャレンジ！」の取組について

厳寒の候、保護者の皆様におかれましては、ご健勝にてお過ごしのここと存じます。平素より、本校の教育活動につきまして多大なご理解と温かいご支援をいただき、心より感謝しております。

さて、柵原中学校の生徒たちの生活調査１１月に実施した結果、テレビやパソコンをする時間が２時間以上と答えた生徒が５２．６％、ゲームをする時間が２時間を超える生徒が、２１．１％という結果が出ました。一日に２時間以上もメディアに接していると、落ち着いて学習する時間がとれませんし、生活習慣が乱れて体調を崩す原因にもなります。そこで、今回ノーメディアデーの取り組みを計画いたしました。各家庭でしっかりご相談いただき、チャレンジするコースを決めて実施してください。チャレンジにより生まれた時間が、学習や読書、また家族とのコミュニケーションの時間になることを願っています。

期間：月日（月）～日（日）

コース：

	チャレンジコース	取り組み方
1	朝から寝るまでノーメディア	１日中、メディアに接しないコースです。時間の使い方をしっかり考えて生活してください。
2	夕方から寝るまでノーメディア	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	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　1日30分まで	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。気分転換や情報収集にメディアを活用します。
5	メディア　1日1時間まで	番組や時間を決めて取り組むコースです。生まれた時間を充実させて。
6	メディア　1日1時間半まで	今まで２時間以上だった人がチャレンジするコースです。番組や時間をきめて取り組みましょう。

ノーメディアデーにチャレンジ！
（NO!　テレビ・DVD・ゲーム・漫画・パソコン・携帯電話）

年　（　　　　　　　）

１月１７日（月）～２３日（日）の１週間、あなたはどのコースにチャレンジしますか？
家族とも話し合いし、宣言して取り組みましょう。

1	**朝から寝るまでノーメディア**	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。時間の使い方をしっかり考えて生活してください。
2	**夕方から寝るまでノーメディア**	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**	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　1日30分まで**	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。気分転換や情報収集にメディアを活用します。
5	**メディア　1日1時間まで**	番組や時間を決めて取り組むコースです。生まれた時間を充実させて。
6	**メディア　1日1時間半まで**	今まで２時間以上だった人がチャレンジするコースです。番組や時間をきめて取り組みましょう。

私の取り組むコースは　［　］　［　　　　　　　］　**です。**

日（月）	日（火）	日（水）	日（木）	日（金）	日（土）	日（日）	＜評価＞
							○：できた。 △：努力しようとしたが誘惑に負けた。 ×：できなかった。

★取り組んだ感想