

## 毎週火曜日は

## ノーメディアタイムに取り組みましょう!!

## 【ノーメディアタイムデーの目的】

- ①メディアと上手に付き合うことをとおして、メディアと生活習慣について考える機会にする。
- ②メディアを使用しない時間を、学習や読書、家族との時間など有意義に使う。

☆ノーメディアタイムとは・・・テレビ・ゲーム機・スマホ・パソコンなどの電子メディアを使う時間をコントロールすること。  
禁止するのではなく、「自分の生活を見直し、上手につきあっていこう」という意味です。

## 【実施日】

毎週火曜日（第3火曜日はノーメディア読書デー）

## 【実施方法】

- (1) 家庭で5つのレベルのどれにチャレンジするか決めてください。
- (2) 毎週火曜日、各家庭でノーメディアタイムにチャレンジ！  
チャレンジカードに達成度(○×)を記入します。
- (3) 水曜日に学校に提出してください。

※学期に1回、振り返りと保護者の方からコメントを書いてもらいます。

## ☆☆レベルについて☆☆

- Level 1 ⇒ 勉強中は使用しない
- Level 2 ⇒ メディア使用は2時間以内
- Level 3 ⇒ メディア使用は1時間以内
- Level 4 ⇒ メディア時間より勉強時間(+1時間以上)を多くする
- Level 5 ⇒ 就寝1時間前からは使用しない

学習や調べもの、必要な  
情報収集がある場合は、  
使用時間には含みません。

※メディアが悪いのではなく、メディア漬けが問題です。

メディアにコントロールされず、自分でコントロールする力を  
身につけていきましょう。

