

ノーメティアカード (毎月10日)

年	組	番	名前
---	---	---	----

(1) ノーメディアデーに取り組む人を、次の中から選んで表に書きましょう。

- ① 家族全員 ② 親子 ③ 本人のみ ④ その他()

(2) 取組1 ノーメディアデーにどのように取り組むか話し合い、次の中から選んで表に書きましょう。

- ① 1日中テレビ、ゲーム等は、なし ② 帰宅後、テレビ、ゲーム等は、なし
- ③ テレビ、ゲーム等は1日1時間まで ④ 夜9時以降は、テレビ、ゲーム等は、なし
- ⑤ 食事中はテレビ、ゲーム等は、なし ⑥ テレビ、ゲーム等は1日（ ）時間まで
- ⑦ 夜（ ）時以降は、テレビ、ゲーム等は、なし
- ⑧ その他（ ）

(3) 取組2 ノーメディアデーに家族で実施したいことを、次の中から選んで表に書きましょう。

- ① 読書 ② 手伝い ③ スポーツ ④ 外遊び ⑤ 音楽 ⑥ 料理
- ⑦ トランプ、将棋等 ⑧ 物づくり ⑨ 学習 ⑩ 散歩 ⑪ 会話
- ⑫ その他()

(4) ノーメディアデーを実施した後は、振り返りを記入しましょう。

○**振り返り**（よくできた…4　だいたいできた…3　あまりできなかった…2　できなかった…1）

実施月		選んだ番号	振り返り	感想
5 月	取り組む人			
	取組 1			
	取組 2			
6 月	取り組む人			
	取組 1			
	取組 2			
7 月	取り組む人			
	取組 1			
	取組 2			

※ 感想は、保護者・児童のどちらが書いてもかまいません。

○振り返り（よくできた…4 だいたいできた…3 あまりできなかった…2 できなかった…1）

実施日		選んだ番号	振り返り	感想
8月	取り組む人			
	取組 1			
	取組 2			
9月	取り組む人			
	取組 1			
	取組 2			
10月	取り組む人			
	取組 1			
	取組 2			
11月	取り組む人			
	取組 1			
	取組 2			
12月	取り組む人			
	取組 1			
	取組 2			
1月	取り組む人			
	取組 1			
	取組 2			
2月	取り組む人			
	取組 1			
	取組 2			
3月	取り組む人			
	取組 1			
	取組 2			

※ 感想は、保護者・児童のどちらが書いてもかまいません。