



やってみよう!

ノーテレビ・ノーゲームデーには

アウトメディア・チャレンジ!



アウトメディア・チャレンジとは?

葛飾区では、毎月10日をノーテレビ・ノーゲームデーとしています。《アウトメディア・チャレンジ》とは、テレビやスマートフォン、ゲーム機、パソコンなどのスイッチをたまには消してみることで、日ごろの家庭でのメディアとの付き合い方を見つめ直すための取組です。生活リズムを整えることや家族でふれあいながら過ごすことの大切さを再認識してみましよう。テレビやスマートフォンを見たり、ゲーム機で遊んだりすることを禁止するわけではありません。目標やルールを決めて、テレビやスマートフォン、インターネットとの上手な付き合い方について、家族で一緒に考えましよう。



思い出を手紙にするのも
素敵だね!



家族でアウトメディアに チャレンジしてみよう!

STEP 1

必ずしも10日でなくてもかまいません
毎月の目標と取り組む日を、家族みんなで決めよう!

決めること

- ★何日に、どのくらいの時間でやろうかな?
- ★テレビやスマートフォンなどの代わりに何をしようかな?

目標の例

- ★ご飯を食べているときは、テレビやスマートフォンをお休みして、家族みんなで会話を楽しむ
- ★学校から帰ってからご飯の時間までは、ゲームをしないでお手伝いをする

STEP 2

やってみよう!

- ★毎月の目標と取り組む日をカレンダーに書いておこう。
- ★短い時間からはじめてみよう。

STEP 3

ふりかえってみよう!

- ★目標がどのくらいできたか、家族で話してみよう。
- ★目標ができていたら、カレンダーのモニターマークに色をぬろう。



できた月はモニターマークに色をぬろう!

アウトメディア・チャレンジ(ノーテレビ・ノーゲームデー)について詳しくはこちら

