

ノーメディア週間にチャレンジ!

～ NO!テレビ・ゲーム・ネット(SNS・LINEなど) ～

年 組 氏名 _____

11月21日(木)～27日(水)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。

ステップ 1	食事中は「ノーメディア」
ステップ 2	夜9時以降は「ノーメディア」
ステップ 3	夜7時以降は「ノーメディア」
ステップ 4	学校から帰宅後は「ノーメディア」
ステップ 5	朝から「ノーメディア」

☆ 私の取り組むコースは、ステップ です。

	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)
学習時間	H	H	H	H	H	H	H
メディア時間	H	H	H	H	H	H	H
評価							

〈自己評価しよう〉

😊 できた!

😞 できなかった

★取り組みの感想(生徒)

《保護者より》

●学校より