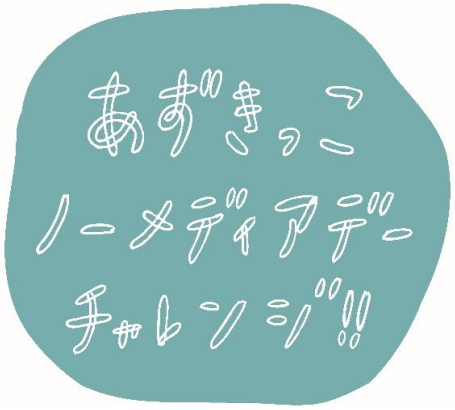

ノーメディアデーとは、メディアを見ない・使わない日のことです。月に１回ノーメディアデーを設け、普段テレビ・ネット・スマホに使っている時間を、絵本を読んであげたり、家族とたくさん話したり、遊んだりしてあげましょう。少しづつノーメディアレベルを上げて親子でチャレンジしてみてください。

クラス（　　）なまえ（　　）

実施日	月　　日	（感想）＊気づいたことやチャレンジしてみてどうだったか自由にお書きください。
	（　　）曜日	
レベル		

レベル		
	1.	食事中や遊んでいるときは、ノーメディア
	2.	メディアを利用するのは１時間以内
	3.	保育施設などから帰ってきてから寝るまでノーメディア
	4.	１日中（朝起きてから寝るまで）ノーメディア