

夏休み！ノーテレビ・ノーゲームデーチャレンジ大作戦 だいさくせん チャレンジカード 3年 組 名前()

だらだらテレビを見たり、ついついゲームをしたりする時間をへらそう！



- ・「がんばること」のところには、テレビを見ない(ゲームをしない)でがんばりたいことを書きましょう。
- ・ たっせいできたら、シールをはりましょう。
- ・ おうちの人にひとこと書いてもらいましょう。

●●	レベル2 ●●	・・・「テレビを見ない(ゲームをしない)」をたっせいしたら●シールをふたつはろう！
●	レベル1 ●	・・・「テレビ(ゲーム)は1時間まで」をたっせいしたら●シールをひとつはろう！
●	「がんばること」がたっせいできたら●シールをはろう！	

テレビを見ない(ゲームをしない)でがんばりたいことをきめてチャレンジしよう！



おうちの人といっしょにうんどうしたいな。体をうごかすと、きもちいいだろうな！

友だちといっしょに遊ぼうっと！

こんなことをがんばってみよう！



がんばって しゅくだい宿題をはやめにやってみようぞ！



本をたくさん読んで、おうちの人に、好きな本のことをおしえてあげよう！



おうちの人に、てっだってほしいことを聞いてみようっと！おてっだ、がんばるぞ！

月/日(曜日)	7/21(土)~7/27(金)		7/28(土)~8/3(金)		8/4(土)~8/10(金)		おうちの人からひとこと
	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
●●	○	○	○	○	○	○	
がんばること							
●	○	○	○	○	○	○	

月/日(曜日)	8/11(土)~8/17(金)		8/18(土)~8/24(金)		8/25(土)~8/31(金)		おうちの人からひとこと
	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	
●●	○	○	○	○	○	○	
がんばること							
●	○	○	○	○	○	○	

(れい)

月/日(曜日)	7/21(土)	7/25(水)	7/28(土)	8/4(土)	おうちの人からひとこと
●●	●	●●	●●	●	食事のあとかたづけをてっだつてくれて、ありがとう。うれしかったよ。これからもおねがいね。
がんばること	ゲームをしないで、家族といっしょに本を読む。				
●	●		●		



たっせいした日をかぞえよう！	日数
●シールをはった日はぜんぶで何日ですか。	日
そのうち●シールをふたつはった日は何日ですか。	日
●シールをはった日は何日ですか。	日

夏休み！ノーテレビ・ノーゲームデーにチャレンジしよう！



「夏休み！ノーテレビ・ノーゲームデーチャレンジ大作戦」だいさくせん

チャレンジカードのつかいかた

- ①夏休み中、7日間ごとに2日間、チャレンジする日をきめてチャレンジしましょう。
- ②テレビを見ない（ゲームをしない）でがんばりたいことを「がんばること」のらん
に書きましょう。（「こんなことをがんばってみよう！」をさんこうにしましょう。）
- ③テレビとゲームのどちらかだけにチャレンジしてもかまいません。
- ④できたレベルの数の①シールをはりましょう。
- ⑤「がんばること」がたっせいできたら②シールをはりましょう。
- ⑥「おうちの人からひとこと」のらんには、コメントやはげましのことばを書いてもらいましょう。
- ⑦たっせいした日をかぞえて、日数を書きましょう。

「夏休み！ノーテレビ・ノーゲームデーチャレンジ大作戦」への協力をお願い
「スイッチオフからはじまるコミュニケーション！！」

様々な全国調査の結果などから、本県の子どもたちの基本的な生活習慣などに課題が見られることが明らかになっています。そこで、奈良県教育委員会では、小学3年生児童を対象に、夏休み期間中にテレビを見たりゲームをしたりする時間を、読書や学習、家庭でのコミュニケーションなどに活用する「夏休み！ノーテレビ・ノーゲームデーチャレンジ大作戦」を昨年度より実施しています。

キャッチフレーズは、「スイッチオフからはじまるコミュニケーション！！」です。


昨年度のアンケートには、チャレンジしてうれしかったこととして、お手伝いや読書、勉強ができたことのほか、多くの子どもたちがおうちの人にほめられたことと答えていました。子どもたちにとって、ノーテレビ・ノーゲームデーにチャレンジすることが、規則正しい生活のリズムや基本的な生活習慣などを身に付けるきっかけとなることはもちろん、お手伝いなどを通して家庭でのコミュニケーションの機会が増えたことが大きな喜びだったのでしょう。

テレビやゲームのスイッチオフを、家庭でのコミュニケーションの機会としていただくことを願っています。

つきましては、子どもたちを通じてチャレンジカードなどを配布いたします。各家庭での御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

夏休み！ノーテレビ・ノーゲームデーチャレンジ大作戦 チャレンジカード 3年 組 名前()

ただただテレビを見たり、ついついゲームをしたりする時間をへらそう！




- 「がんばること」のころには、テレビを見ない(ゲームをしない)でがんばりたいことを書きましょう。
- たっせいできたら、シールをはりましょう。
- おうちの人にひとこと書いてもらいましょう。

●● レベル2 ●● …「テレビを見ない(ゲームをしない)」をたっせいしたら●シールをふたつはろう！

●● レベル1 ●● …「テレビ(ゲーム)は1時間まで」をたっせいしたら●シールをひとつはろう！

○ シール 「がんばること」がたっせいできたら○シールをはろう！


テレビを見ない(ゲームをしない)でがんばりたいことをきめてチャレンジしよう！




おうちの人といっしょにうんどうしたいな。体をうごかすと、きもちいいだろうな！

友だちといっしょに遊ぼう！


こんなことをがんばってみよう！



がんばって宿題しゅくごいをはやめにやってみようぞ！



本をたくさん読んで、おうちの人に、すきな本のことをお話しあげよう！



おうちの人に、てっだつてほしいことを聞いてみよう！おてっだつて、がんばるぞ！

月/日(曜日)	7/21(土)～7/27(金)			7/28(土)～8/3(金)			8/4(土)～8/10(金)			おうちの人からひとこと
●● シール	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
○ シール	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
月/日(曜日)	8/11(土)～8/17(金)			8/18(土)～8/24(金)			8/25(土)～8/31(金)			おうちの人からひとこと
●● シール	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
○ シール	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
(れい)	7/21(土)	7/25(水)	7/28(土)	8/4(土)	おうちの人からひとこと					
●● シール	●	●●	●●	●	食事のあとかたづけをてっだつてくれて、ありがとう。うれしかったよ。これからもおねがいね。					
○ シール	○	○	○	○	たっせいした日をかぞえよう！					
					日	数				
					日		●シールをはった日はぜんぶで何日ですか。	日		
					日		●シールをのうちシールをふたつはった日は何日ですか。	日		
					日		○シールをはった日は何日ですか。	日		

※ ノーテレビとノーゲームの両方にチャレンジできないときは、どちらか一方だけにチャレンジしてもかまいません。