

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

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、()に色をぬりましょう。
- 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、赤色をふたつぬろう。

レベル1 ●……「テレビ(ゲーム)は1時間まで」をたっせいしたら、赤色をひとつぬろう。

●「がんばること」がたっせいできたら青色をぬろう。

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!



こんなことをがんばってみよう!

本をたくさん読んで、
おうちの人に、
すきな本のことを
おしえてあげよう!

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!

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

がんばって
宿題をはやめに
やってしまうぞ!

友だちと
いっしょに
遊ぼうっと!



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

月/日 (曜日)	8/11(木)~8/17(水)		8/18(木)~8/24(水)		8/25(木)~8/31(水)		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(木)	7/24(日)	7/28(木)	8/5(金)	おうちの人からひとこと
●●	●	●●	●●	●	いっしょに読んだ○○は、 とてもすてきなお話だっ たね。また図書館で楽し い本をさがそう!
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そえよう!	日数
●をぬった日はぜんぶで何日ですか。	日
そのうち●をふたつぬった日は何日ですか。	日
●をぬった日は何日ですか。	日