

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!

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

月/日 (曜日)	8/11 (日) ~ 8/17 (土)		8/18 (日) ~ 8/24 (土)		8/25 (日) ~ 8/31 (土)		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 (日)	7/25 (木)	7/28 (日)	8/8 (木)	おうちの人からひとこと
●●	●	●●	●●	●	
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

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!

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」 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ノーテレビとノーゲームのりょう方にチャレンジできないときは、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(赤)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(青)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、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」を平成23年度から実施しています。

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、半数以上の子どもたちが、テレビやゲームの代わりにお手伝いや読書、勉強をしたと答えていました。また、うれしかったこととして、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か。

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

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!

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よう!

●「がんばること」のどこには、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よう。

● たっせいできたら、シールをはりましよう。

● おうちの人にひとこと書いてもらいましよう。

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、好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、てっだつてほしいことを聞いてみようっつ! おてっだつて、がんばるぞ!

友だちと、いっしょに遊ぼうっつ!

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

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

月/日 (曜日)	7/21 (日)	7/25 (木)	7/28 (日)	8/8 (木)	おうちの人からひとこと	日 数
●●	●	●●	●●	●		
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。				そのうち●シールをみたつ日は何日ですか。	日
●	●		●		●シールをみたつ日は何日ですか。	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。