

ノーメディアデーに 挑戦しよう

北稜中学校保健委員会

— 前回の反省を生かして、ステップアップしてみよう！

今回は、勉強の時にメディアは使用しないが最低条件からスタートしよう —

ノーメディアとは、テレビを含むパソコン・携帯電話・スマートフォン・タブレット端末・ゲーム機などのインターネットに接続できる端末を使用しない日のことです。（緊急時・保護者連絡は除きます）

各自で目標を設定して、実行してください。

実施日 令和2年11月21日（土）22日（日）23日（月）・・・テスト前

- 1 朝起きてから寝るまで、使用しない（ノーメディアに挑戦）
- 2 勉強中以外の使用を1時間以内にする
- 3 勉強中以外の使用を2時間以内にする
- 4 勉強中以外の使用を3時間以内にする
- 5 勉強中以外の使用を4時間以内にする
- 6 特に制限しない（参加したくないから）
- 7 その他（）

今回の目標は、

番に挑戦します！

家族と食事中の
最小限の
テレビ視聴は、
カウントしません

* テスト終了後、30日（月）に、記入

目標達成、1 できた 2 だいたいできた 3 少しはできた 4 できなかった

番でした。自分自身にひとつこと

どちらかを○で囲む

勉強中ノーメディア成功 • 勉強中使用してしまった