

「ノーマディア」と「早寝・早起き・朝ごはん」チャレンジシート



★★★家庭でのルールを決め、生活リズムを整えましょう！★★★



小・中学校 年 組 番 名 前

取組期間 月 日 () ~ 月 日 () 提出日 月 日

ノーマディア

テレビ、携帯・スマホ、ゲーム機など使わずに過ごしてみよう

【メディアを使う時間を決めましょう】(あてはまるところに○をつけましょう)

【宣言】 1日の合計を [] 時間以内にします！
特に「 [] 」を使う時間を「 [] 」時間以内にします！

毎日できた ほとんどできた あまりできなかった できなかった

余裕のできた時間を何に使う？

1時間は1~2時間で
2時間は2時間以上でカウント

【宣言】 読書(うちどく)をします！

2時間以上 1~2時間 30分~1時間 30分未満

毎日できた ほとんどできた あまりできなかった できなかった

1時間は1~2時間で
2時間は2時間以上でカウント

【宣言】 勉強をします！

2時間以上 1~2時間 30分~1時間 30分未満

毎日できた ほとんどできた あまりできなかった できなかった

その他

こんなことに時間を使いました [] []

早寝・早起き・朝ごはん

『早寝早起きは、いのちのリズム！』

『1日のスタートは、朝ごはんから！』

【寝る・起きる時間を決め、朝ごはんを食べましょう】(あてはまるところに○をつけましょう)

【宣言】 [] 時 [] 分ごろ寝ます！

毎日できた ほとんどできた あまりできなかった できなかった

【宣言】 [] 時 [] 分ごろ起きます！

毎日できた ほとんどできた あまりできなかった できなかった

【宣言】 朝ごはんを食べます！

毎日できた ほとんどできた あまりできなかった できなかった

☆「ノーマディア」と「早寝・早起き・朝ごはん」チャレンジを終えて

私の感想

家の人から