

令和元年5月21日

保護者の皆様

いわき市立赤井中学校長 鈴木 重則

### 「ノーメディアデー」の取り組みについて

新緑の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校の教育活動につきまして、ご理解とご支援をいただき、心より感謝しております。

さて、本校では、定期テスト（中間・期末・学年末）にあわせて、「ノーメディアデー」の取り組みを実施しております。「ノーメディアにチャレンジ」を参考にして各家庭でご相談いただき、挑戦するコースを決めて実施してください。ノーメディアデーにより生まれた時間が、学習や読書、また家族とのコミュニケーションの時間になることを願っています。保護者の皆様、ご協力よろしく申し上げます。

### 「ノーメディアにチャレンジ」

期 間	5月22日（水）23日（木）の2日間
コース1	○ 朝から寝るまでノーメディア 【超難関コース】 1日中、メディアに接しないコースです。
コース2	○ 夕方から寝るまでノーメディア 【難関コース】 帰宅してから寝るまでメディアに接しないコースです。
コース3	○ 夜だけノーメディア 【上級コース】 夕食時から寝るまでメディアに接しないコースです。
コース4	○ メディア1日30分まで 【中級コース】 時間帯設定は自分で決めて、メディアを最小限に抑えて取り組むコースです。
コース5	○ メディア1日1時間まで 【初級コース】 今まで2時間以上だった人がチャレンジするコースです。

# ノーメディアデー チャレンジシート！

年 組 番 氏名

---

5月22日（水）23日（木）の2日間、どのコースにチャレンジしますか？  
 家族の方とも話し合い、宣言して取り組みましょう。

期 間	5月14日（月）15日（火）の2日間
コース1	○ 朝から寝るまでノーメディア <b>【超難関コース】</b> 1日中、メディアに接しないコースです。
コース2	○ 夕方から寝るまでノーメディア <b>【難関コース】</b> 帰宅してから寝るまでメディアに接しないコースです。
コース3	○ 夜だけノーメディア <b>【上級コース】</b> 夕食時から寝るまでメディアに接しないコースです。
コース4	○ メディア1日30分まで <b>【中級コース】</b> 時間帯設定は自分で決めて、メディアを最小限に抑えて取り組むコースです。
コース5	○ メディア1日1時間まで <b>【初級コース】</b> 今まで2時間以上だった人がチャレンジするコースです。

☆私の取り組むコース

<自分なりの結果>

- ◎ : きちんとできた。
- : だいたいできた。
- △ : 努力しようとしたが誘惑に負けた。
- × : できなかった。

22日（水）	23日（木）

☆取り組んだ感想

---



---

※このチャレンジシートは、ファイルにとじて次回に生かしましょう。