

毎月
10日は

「ノーテレビ・ノーゲームデー」

※葛飾区では毎月10日を「ノーテレビ・ノーゲームデー」にしています。



ノーテレビ・ノーゲームとは？

テレビやゲーム機、スマートフォンのスイッチをたまには消してみることで、日頃の時間の使い方を見つめ直し、生活リズムを整えることや家族でふれあいながら過ごすことの大切さを再認識するための取組です。

テレビを見たり、ゲームをしたりすることを全て禁止するわけではありませんので、家族で目標やルールを決めて、テレビやゲーム、インターネットと上手に関わりましょう。

「ノーテレビ・ノーゲームデー」をやってみると・・・

早寝・早起きができるようになるよ！



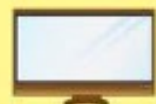
外で遊ぶ時間ができて、元気いっぱい！



家族とゆっくりお話しできるよ！



さあ、家族で



ノーテレビ・ノーゲームデーにチャレンジ！

10日にできない場合は、別の日にやってみよう！

STEP 1 毎月、家族みんなで日付と目標を決めよう！

決めること

★いつ、どのくらいやるのか？

★テレビやゲーム、インターネットの代わりに何をやるのか？

目標の例

* 食事中は、テレビやゲーム、インターネットを休んで、家族みんなで会話を楽しむ。
* 2時間はテレビやゲーム、インターネットを休んで、家事のお手伝いをする。

STEP 2 やってみよう！

短い時間から始めてみよう！



★日付と目標は、カレンダーページに書いてね。

★できる日に、できることから始めてみよう。

4月

ノーテレビ・ノーゲームデー

10

夕食後から寝るまではゲームをしない！

STEP 3 振り返ってみよう！

目標のとおりにできたか、家族で話してみよう。
目標達成できたら、その日のテレビマークに色をぬろう。
もしできなくても、落ち込まなくて大丈夫。
目標を見直し、来月もう一度がんばってみよう。

できた日はテレビマークに色をぬろう！



「ノーテレビ・ノーゲームデー」の詳細はこちら

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000057/1002477/1002675/1002725.html>

