

ノーテレビノーゲームデー



ノーテレビ・ノーゲームデーに挑戦しよう！

テレビやゲームの時間を少なくしてみよう。ゼロにしてみましょう。
どれに挑戦するかは、おうちの人と相談して決めましょう。

ねん くみ

1週間の挑戦です。「クリア！」したら好きな色をぬりましょう。なまえ

☆えらびましょう！ レベル()に挑戦！		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
レベル1	食事の時間は、テレビやゲームを消す	○	○	○	○	○
レベル2	テレビやゲームは1日2時間までにする	○	○	○	○	○
レベル3	夜7時からノーテレビ・ノーゲーム	○	○	○	○	○
レベル4	学校から帰ったら ノーテレビ・ノーゲーム	○	○	○	○	○
レベル5	1日中 ノーテレビ・ノーゲームデー	○	○	○	○	○

かんそう

がんばってね



担任印

11月10日～11月14日

左のカードを使って、

5日間ノーテレビノーゲーム
をしました。

僕は、4日間ノーテレビノー
ゲームレベル5をがんばりま
した。他の人もカードに色塗
りをしながらがんばっていま
した。