

家族の団らん、家族のふれあいを深めましょう!!

毎月 **第2水** 曜日は…

ノーメディア・デー

(NOテレビ・NOゲーム)

- ☆家族で楽しく会話をしましょう!
- ☆家族といっしょに、外遊び・スポーツ・読書・体験活動・手伝いなどをしましょう!

主催：北塩原村教育委員会・北塩原村青少年健全育成村民会議
共催：北塩原村PTA連絡協議会・北塩原村校長会



ノーメディア・デーの取り組みは、テレビやゲーム、携帯電話などからくる遅寝や睡眠不足等の基本的な生活習慣の改善や親子・家族・地域などとのコミュニケーション力の育成、人間としての豊かな心をはぐくむことが大きな目的です。

テレビやゲーム、携帯電話の代わりに家族で読書やスポーツをしたり、家庭のお手伝いをしたりしてみましょう。また、地域の行事に参加して大きな声であいさつやお話をしたり、楽しく活動したりして地域の人々とのコミュニケーションを増やしてみましょう。きっと、新しい気付きがあるはずです。

(これまでのテレビやゲームなどの使い方を見つめ直し、大人も子どもも上手に活用するために、次のような取り組みをしませんか?)



チャレンジ! 4つの目標

- 1 毎月第2水曜日は「ノーメディア・デー」にチャレンジしましょう。
- 2 家族みんなで過ごす時間を大切にしましょう。
- 3 食事中はテレビを消して家族の会話を楽しみましょう。
- 4 テレビやゲーム、携帯電話の総時数を今より少なくしていきましょう。

