

() 中学校 () 年 () 組 名前 ()

このチェックシートを使って、本に親しんだり、学習したり、規則正しい生活習慣を身に付けよう。

「ノーテレビ・ノー携帯デー」に取り組もう！

こんなふうにすすめましょう

◎ 私の家の「ノーテレビ・ノー携帯デー」は

月 日です。

- ① テレビやゲーム、携帯やスマートフォンなどのスイッチを切る。
- ② 本を読んだり、学習したりする。
- ③ 家族で会話をする。

- ❖ 起床時刻や就寝時刻など、めあてを保護者と話し合っ
て決めよう。
- ❖ できたら○、できなかったら×をつけよう。



三重県教育委員会
マスコットキャラクター
みえびい

項目	日付							
		/	/	/	/	/	/	/
<input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分 起床								
朝食を食べる								
テレビを見る・ゲームをする時間 <input type="text"/> 以内								
携帯電話・スマートフォン ・パソコン使用時のルール 例：リビングで使う。 ○時以降は保護者に預ける。など								
学習をする時間 平日 <input type="text"/> 以上 休日 <input type="text"/> 以上								
めあてを決めて、運動をする 例：親子でストレッチ等、軽運動を行う。 時間を決めて、ウォーキングを行 う。など								
読書をする								
歯みがきをして <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分 就寝								
約 束 例：自分で立てたスケジュールに従っ て行動する。 など								

1 週間を振り返ろう

保護者から一言

先生から一言

※チェック項目等については、全国学力・学習状況調査結果や全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて作成しました。
※この用紙は、「みえの学力向上県民運動」ホームページよりダウンロードできます。

