

# ノーデジタルメディア challenge

チャレンジ

道民家庭の日を

## 市P連の日として 取り組みを進めましょう!

### 生活習慣の改善に取り組みましょう

恵庭市PTA連合会では、子どもたちの生活習慣の改善に向け、市内小中学校PTA全13校での同一歩調の取り組み「ノー・デジタル・メディア・チャレンジ」を提案します。今年度は道民家庭の日(毎月第3日曜日)に各家庭でルールを決め、チャレンジして行きましょう!

毎月第3日曜日

平成27年度後期

11月15日・12月20日

1月17日・2月21日

3月21日

我が家のルール

家庭でスマートフォンなどの使い方や生活習慣について子どもたちと話し合うことが大切です。



資料No.23

総務文教常任委員会所管事務報告資料  
平成27年12月4日【教育部社会教育課】

日時を決めて

- TVを消す
- 携帯電話、スマートフォン、ゲーム機を使わない
- インターネットの利用、メールのやり取りをしない



- ★家族そろって話し合いや食事など団らんをしましょう
- ★家族そろって読書をしましょう
- ★家族みんなで力を合わせて家の仕事や作業をしましょう

我が家のルールの例

- ・食事中はTVを消す。・夜9時以降はゲームをしない。
- ・家族みんなで読書を10分以上する。・インターネット、メールを夜9時以降しない。

### 家族みんなでチャレンジしましょう!

★11月は恵庭市青少年育成強調月間です!★

協賛: 恵庭市教育委員会・恵庭市青少年育成市民の会