



「ノーテレビ・ノーゲームデー」とは、時間やルールを決めてテレビやゲーム、インターネットに關わる日をつくろうという取組です。

テレビを見たり、ゲームで遊んだりすることを全て禁止するというわけではありません。



テレビやゲーム、インターネットをひと休みして、家族と一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

お心当たりはありませんか？

テレビやゲーム、インターネットとのつきあい方を家族でチェック

- テレビを見ながら食事をしている
- テレビをずっとつけっぱなしにしている
- 空いた時間にはゲームやインターネットばかりしている
- テレビやゲームがないと落ち着かない



就学前だからこそ保護者が上手にコントロールしてあげる必要があります。



公園で遊ぶ



絵本を読む



料理をする



散歩をする

1 家族で話し合い、目標を決めましょう。



STEP 1

いつやるの？

葛飾区では毎月10日を「ノーテレビ・ノーゲームデー」としています。10日にできない場合は、別の日に変更して行いましょう。

STEP 2

どのくらいやるの？

「食事をしている間」や「夜7時から寝るまで」など、短い時間から始めてみましょう。



STEP 3

テレビやゲーム、インターネットの代わりに何をして過ごすが考えましょう。

STEP 4

わが家の目標を書いてみましょう。

例えば…  
家族みんなで公園に行く時は、スマートフォンをかばんにしまっておく。

2 目標どおりにできた月は、テレビマークに色をぬりましょう。



4月	5月	6月	7月	8月	9月
10月	11月	12月	1月	2月	3月

「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>

