

夏休み!

# ノーテレビ ノーゲームデー

# チャレンジ大作戦

## チャレンジカード

年	組
名前	

だらだら  
テレビを見たり、  
ついついゲームを  
したりする  
時間をへらそう!



- 「がんばること」のところには、テレビを見ない(ゲームをしない)でがんばりたいことを書きましょう。
- たっせいできたら、( )に色をぬりましょう。
- おうちの人にひとこと書いてもらいましょう。

**レベル2** ●●……「テレビを見ない(ゲームをしない)をたっせいしたら、赤色をふたつぬろう。

**レベル1** ●……「テレビ(ゲーム)は1時間まで」をたっせいしたら、赤色をひとつぬろう。

●「がんばること」がたっせいできたら青色をぬろう。

テレビを見ない  
(ゲームをしない)で  
がんばりたいことをきめて  
チャレンジしよう!



こんなことをがんばってみよう!

本をたくさん読んで、  
おうちの人に、  
すきな本のことを  
おしえてあげよう!

おうちの人と  
いっしょに  
うんどうしたいな。  
体をうごかすと、  
きもちいいだろうな!

おうちの人に、  
てつだってほしいことを  
聞いてみようっと!  
おてつだい、がんばるぞ!

がんばって  
宿題をはやめに  
やってしまうぞ!

友だちと  
いっしょに  
遊ぼうっと!



月/日 (曜日)	7/21(土)~7/27(金)		7/28(土)~8/3(金)		8/4(土)~8/10(金)		おうちの人からひとこと
	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	
●●	○	○	○	○	○	○	
がんばること							
●	○	○	○	○	○	○	

月/日 (曜日)	8/11(土)~8/17(金)		8/18(土)~8/24(金)		8/25(土)~8/31(金)		おうちの人からひとこと
	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	
●●	○	○	○	○	○	○	
がんばること							
●	○	○	○	○	○	○	

(れい)

月/日 (曜日)	7/21(土)	7/24(火)	7/28(土)	8/5(日)	おうちの人からひとこと
●●	●	●●	●●	●	いっしょに読んだ○○は、 とてもすてきなお話だっ たね。また図書館で楽し い本をさがそう!
がんばること	ゲームをしないで、家族といっしょに本を読む。				
●	●		●		



たっせいした日をかそえよう!	日数
●をぬった日はぜんぶで何日ですか。	日
そのうち●をふたつぬった日は何日ですか。	日
●をぬった日は何日ですか。	日