

メディアチャレンジシート ~ 0・ゼロのつく日はノーメディアデー ~

() 年 () 組 () 番 名前 ()

<ノーメディアの目的> **今年度は6・9・11・2月が強化月間です!**

テレビ・ゲーム・スマートフォンなどのデジタルメディアの長時間の使用は、生活リズムを乱し、心身の健やかな発達に悪影響をもたらします。

そこで、規則正しい生活リズムをつくり、家族とのだんらんや家の手伝い、勉強や読書など、時間を有効的に活用する習慣を身につけることを目的として、ノーメディアデーを実施しています。使用時間や使用目的等について、家族で見直す機会にしましょう。

**メディアのゆうわくに負けず、
自分をコントロールする力を身につけよう**



<デジタルメディアの長時間使用がもたらす影響>

○視力低下 ○睡眠不足

○学力低下 ○肥満

○悪い姿勢からくる頭痛・肩こり

※小学生に必要な睡眠時間は**9時間**です。

※視力低下と頭痛・肩こりを防ぐために・・・

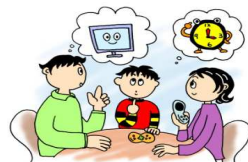
・デジタルメディアはできるだけ**目から離す**。

・**暗い部屋で見ない**。

・寝転がったりせず、**良い姿勢で見る**。

・**連続使用は30分まで**とする。

<メディアチェックのやり方>



- ① どんなチャレンジにするか家族で相談する。
- ② めあてがまもれたかどうか10・20・30日にチェックする。
- ③ 30日のチェックが終わったら、家族で反省をし次の強化月間のめあてについて話し合いをする。(めあての確認やステップアップについて)
- ④ 反省を記入し保護者印を押して、翌日、学級担任に提出する。

<今年度のめあて> (強化月間ごとにめあてを変えてもいいよ!)

	メディアチャレンジのめあて	増えた時間を何の活動に使うか
(例)	○ゲームは30分 テレビは1時間だけ利用する。	○家族でトランプをして遊ぶ 等
6月		
9月		
11月		
2月		

<めあて・活動時間の活用> 【守れた・・・○ 守れなかった・・・×】

	10日()	20日()	30日()	反省や改善点(小1～3年生は保護者と一緒に行く)	保護者印
6月					
9月					
11月					
2月					

<1年間の取り組みを振り返って> (保護者の方から)