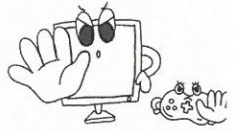




メディアチャレンジシート

～ 0のつく日はメディアチェックデー ～



6月

()年()組()番 名前()



<メディアチェックのやり方>

- ①毎月どんなチャレンジコースにするのか家族で相談して決める。
- ②めあてが守れたかどうか10・20・30の日にチェックする。(○・×で答える)
- ③毎月最終日のチェックが終わったら、学級担任に提出する。担任が確認印を押したら保健室へ提出し、成果を確認して返す。

< チャレンジコース >		< 取り組み方 >
1	朝から寝るまでノーメディア	1日全くテレビやゲーム、スマホなどを利用しないコース ⇒ 時間の使い方を考えよう。
2	学校から帰った後はノーメディア	メディアの利用は朝だけにするコース ⇒ 帰ってからは、学習や読書などに取りくもう。
3	メディアを1日1時間まで	メディアを1時間まで利用するコース ⇒ できた時間を有効に使おう。
4	夕食の時だけノーメディア	夕食の時はメディアを利用しないコース ⇒ 食事をしながら家族と会話を楽しもう。
5	その他(各家庭で決めた目標)	例・0時以降はノーメディアにする ・テレビとゲームを合わせて0時間以内にする等

※ノーメディアにチャレンジすることで、何をやる時間が増えたのか答えよう。(複数可)

ア 読書 イ 家庭学習 ウ 家の手伝い エ スポーツ オ 家族の団らん カ 睡眠 キ その他(例 ピアノをひく等)

評価 < ○…よく守ることができた ×…守ることができなかった >

評価	チャレンジコース	増えた活動時間	保護者の方からの感想・自分の反省
10日・土			保護者
20日・火			
30日・金			本人

「0のつく日はメディアチェックデー」とし各家庭で話し合っ各コースにチャレンジしましょう。

6月10日は、土曜日になります。休日のメディアにはどう対応しますか？
ノーメディアの取り組みについて、各家庭でよく話し合っ取り組んでください。できれば、レベルアップを図りながら、毎回チャレンジコースを設定してみましょう。

担任	保健担当

6月のチェックシートの提出は7月3日(月)となります。

< チャレンジコース >		< 取り組み方 >
1	朝から寝るまでノーメディア	1日全くテレビやゲーム、スマホなどを利用しないコース ⇒ 時間の使い方を考えよう。
2	学校から帰った後はノーメディア	メディアの利用は朝だけにするコース ⇒ 帰ってからは、学習や読書などに取りくもう。
3	メディアを1日1時間まで	メディアを1時間まで利用するコース ⇒ できた時間を有効に使おう。
4	夕食の時だけノーメディア	夕食の時はメディアを利用しないコース ⇒ 食事をしながら家族と会話を楽しもう。
5	その他（各家庭で決めた目標）	例・0時以降はノーメディアにする ・テレビとゲームを合わせて0時間以内にする等

※ノーメディアにチャレンジすることで、何をすると時間が増えたのか答えよう。（複数可）

ア 読書 イ 家庭学習 ウ 家の手伝い エ スポーツ オ 家族の団らん カ その他（例 ピアノのひく、プラモデルをいっしょに作る等）

【記入例】

	評価	チャレンジコース	増えた活動時間	保護者の方からの感想・自分の反省
10日・火	○	4	ウ オ	保護者 少しずつメディアの時間を減らそうとしてみましたが、
20日・金	○	2	ア ウ	1日1時間まではまだままだようでした。
30日・月	×	3		本人 3回のチャレンジで全部○にならなかったなので、次は、全部○になるようがんばりたい。