

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 ～

()年()番 名前()



＜メディアチェックのやり方＞

- ①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 の日にチェックをして反省する。
- ③最終日のチェックが終わったら、保護者の方に確認してもらう。学級担任に提出し、担任が確認したら保健室へ提出する。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 ピアノをひく等具体的に）

評価方法 〇…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（金）				
20日（月）				
30日（木）				

今年度2回目の『ノーメディアチャレンジ』強化月間です。

「0のつく日はメディアチェックデー」とし、各家庭でチャレンジコースについて話し合っ取り組みましょう。

今回のチャレンジシートの提出日は12月1日（金）となります。

担任	養護教諭