



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 ～



ねん ぐみ ばん なまえ
() 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。

＜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	夕食のときだけノーメディア	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しよう。
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)

＜ ◎…よく守ることができた ×…守ることができなかった ＞

チャレンジコース	10日	20日	30日	増えた活動時間(記号で答える)	保護者印	担任印	保健担当印
6月							
7月							
8月							
9月							
前期の取り組みの感想を書きましょう				保護者の方の感想をお願いします			