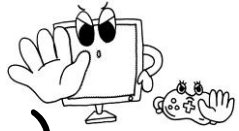




# メディアチャレンジシート

～ 0のつく日はメディアチェックデー ～



( ) 年 ( ) 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、反省を書いて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)

評価方法 < ◎…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(番号で記入)	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
5月							
(反省)							
6月							
(反省)							
7月							
(反省)							
8月							
(反省)							

※保護者の方の感想をお願いいたします