

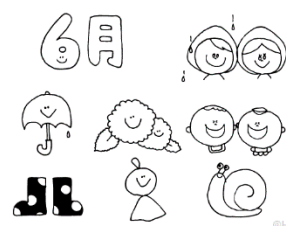
メディアコントロールチャレンジ

定期テスト前の6日間自分で下記を参考にレベルを設定し取り組んでいきましょう。

振り返りや感想を記入し、コントロールした時間でできた事を記入します。

「メディア」とは、テレビ・DVD・ゲーム・パソコン（インターネット）

携帯電話・スマートフォン等の電子映像機器の事です。



年 組 番 氏名

月 日	結 果		振り返り 感 想	コントロールした時間 で出来たこと	保護者印	担任印
	出来た	出来なかった				
(例)6/13(月) レベル(2)	(○)	()	見たいテレビは録画して 夜の勉強を頑張った。	勉強 夕飯の片付け		
6/14(火) レベル()	()	()				
6/15(水) レベル()	()	()				
6/16(木) レベル()	()	()				
6/17(金) レベル()	()	()				
6/18(土) レベル()	()	()				
6/19(日) レベル()	()	()				

チャレンジコース (レベル)		取組方
1	夕食の時にはノーメディア	夕食の時間にはメディアを利用しないコースです。食事をしながら家族の会話を楽しみましょう。
2	夜9時以降はノーメディア	夜遅い時間にメディアを利用しないコースです。夜は早く寝るようにして生活リズムを整えましょう。
3	メディアは1日2時間まで	番組や時間を決めて取り組むコースです。取組で生まれた時間を有効に使いましょ。
4	メディアは1日1時間まで	3の時間を短くしたコースです。取組で生まれた時間を有効に使いきじめをつけて生活しましょう。
5	学校から帰ったら ノーメディア	メディア利用は朝だけにするコースです。帰ってからの時間を学習や趣味（気分転換）の時間に使いましょ。
6	朝から夜までノーメディア	1日全くメディアを利用しないコースです。時間の使い方を上手に考え、充実した1日を過ごましょ。