

メディアコントロール チャレンジカード

～ (パソコン・ゲーム・スマホ・タブレット) の時間をコントロールしよう～



ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

11月11日(木)～17日(水)の7日間、メディア(ゲームやスマホなど)の使用時間をコントロールしましょう。(※テレビでニュースや番組を見る時間はあってもよいです。)

自分がチャレンジするコースを選んで取り組みましょう。

↓ 選んだコースの番号に○をつけましょう。

1	<p>はじめの一歩!コース</p>	<p>メディア1日1時間まで</p> <p>☆使用時間を決めて取り組むコースです。メリハリのある生活ができます。</p>
2	<p>その調子!コース</p>	<p>メディア1日30分まで</p> <p>☆使用時間をさらに短く決めて取り組むコースです。上手な時間の使い方を考えて1日を充実させることができます。</p>
3	<p>チャレンジ!コース</p>	<p>起きてからから寝るまでノーメディア</p> <p>☆1日まったくメディアを使用しないで過ごすコースです。メディア以外のこと、充実した1日を過ごすことができます。</p>

★ 取り組みができた日は○、できなかった日は×を書きましょう。小学校1・2年生は、おうちの人と書きます。

11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)

★ メディアコントロールの日は、何をして過ごしましたか? ノーメディアにした時間にしたことを書きましょう。

<例えば> ○勉強 ○読書 ○運動 ○お手伝い ○家族と会話 ○遊び (外遊び・トランプやカード遊びなど)

★ 取り組んだ感想を書きましょう。(※選んだコースと取り組んだコースが違ったなど)

<p>〈自分の感想〉</p> <hr/> <hr/>	<p>〈保護者の方から〉</p>
----------------------------	------------------

提出期日: 11月19日(金)まで