

アウトメディアチャレンジカード（中学生用）

年 番 氏名

☆1週間アウトメディアに取り組みましょう。

アウトメディアとは…メディア機器（テレビ、ゲーム機、インターネット、スマホなど）を使わない時間を持つことです。メディア機器を全く使用しないのではなく、メディアから離れる時間を作る事で、生活習慣や学習習慣を改善しましょう。

（１）コースを選びましょう。

	コース名	取組内容
①	睡眠充実コース	平日：午後１０時までに就寝し、寝る前の１時間はメディアを使用しない。 休日：午後１０時までに就寝し、寝る前の２時間はメディアを使用しない。
②	メディア使用時間制限コース	メディア使用時間を平日１時間、休日２時間にする

☆選んだコースに ○ をつけましょう

（ ）睡眠充実コース （ ）メディア使用時間制限コース

（２）取組内容を達成できた日には○を、できなかった日には×をつけましょう。

	例	9/9(金)	9/10(土)	9/11(日)
できた…○ できなかった…×	×			
できなかった日の 詳細	・12時に寝た ・寝るまでスマホを使用した ・メディアを3時間使用した など			
	9/12(月)	9/13(火)	9/14(水)	9/15(木)
できた…○ できなかった…×				
できなかった日の 詳細				

（３）1週間取り組んだ感想や反省を書きましょう。

～自分の感想・反省～

～保護者の方からひとこと～

※9月16日（金）に学級担任の先生へ提出

