

中学校

令和2年度

『メディアコントロール』 チャレンジカード



智頭中学校 年 組 番 名前

自分の目標（チャレンジを成功させるための工夫）：

家庭でのメディア使用のルール（ない人はなるべく作しましょう）：

☆この取り組みは、保育園・小学校・中学校で、一斉に実施しています。

令和2年度 第1回

『メディアコントロール week』チャレンジカード

智頭中学校 年 組 番 氏名

日にちごとに、チャレンジ1～チャレンジ6までのコースを一つ選びましょう。

※「メディアコントロール」とは、テレビ・ビデオ・ゲーム・パソコンなどを時間を決めて利用することです。メディアを上手に取り入れて、自分でコントロールをしながら生活していきましょう。

チャレンジ1	勉強中はノーメディアタイム
チャレンジ2	食事中はノーメディアタイム
チャレンジ3	見る番組や時間を決めてノーメディアタイム
	…()分以内 ←平日は 60分以内 で決めましょう
	…()分以内 ←休日 は120分以内 で決めましょう
チャレンジ4	夜9時以降はノーメディアタイム
チャレンジ5	家に帰ってから、寝るまでノーメディアタイム
チャレンジ6	1日中、ノーメディアタイム

★チャレンジのコースは曜日によって変更してもよいです。

	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)	6/27(土)	6/28(日)	6/29(月)	6/30(火)
チャレンジする内容の番号を書きましょう。							
できた日…○ できなかった日…×							
担任サイン							

★チャレンジしてみて、思ったこと、反省、これからの目標などを書きましょう。(チャレンジ終了後、記入)

【自分】	【お家の人のコメント】
------	-------------



【担任サイン】

令和2年度 第2回

『メディアコントロール week』チャレンジカード

智頭中学校 年 組 番 氏名

日にちごとに、チャレンジ1～チャレンジ6までのコースを一つ選びましょう。
1回目よりレベルを上げて取り組んでみましょう。

※「メディアコントロール」とは、テレビ・ビデオ・ゲーム・パソコンなどを時間を決めて利用することです。メディアを上手に取り入れて、自分でコントロールをしながら生活していきましょう。

チャレンジ1	勉強中はノーメディアタイム
チャレンジ2	食事中はノーメディアタイム
チャレンジ3	見る番組や時間を決めてノーメディアタイム …()分以内 ←平日は60分以内で決めましょう …()分以内 ←休日は120分以内で決めましょう
チャレンジ4	夜9時以降はノーメディアタイム
チャレンジ5	家に帰ってから、寝るまでノーメディアタイム
チャレンジ6	1日中、ノーメディアタイム

★チャレンジのコースは曜日によって変更してもよいです。

	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
チャレンジする内容の番号を書きましょう。							
できた日…○ できなかった日…×							
担任サイン							

★チャレンジしてみて、思ったこと、反省、これからの目標などを書きましょう。(チャレンジ終了後、記入)

【自分】	【お家の人のコメント】
------	-------------



【担任サイン】

(7)

令和2年度

毎月19日 『メディアコントロール day』 チャレンジカード

智頭中学校 年 組 番 氏名

チャレンジ1～チャレンジ6までのコースを一つ選びましょう。

※「メディアコントロール」とは、テレビ・ビデオ・ゲーム・パソコンなどを時間を決めて利用することです。メディアを上手に取り入れて、自分でコントロールをしながら生活していきましょう。

- チャレンジ1 : 勉強中はノーメディアタイム
 チャレンジ2 : 食事中はノーメディアタイム
 チャレンジ3 : 見る番組や時間を決めてノーメディアタイム
 ……()分以内 ← 60分以内で決めましょう
 チャレンジ4 : 夜9時以降はノーメディアタイム
 チャレンジ5 : 家に帰ってから、寝るまでノーメディアタイム
 チャレンジ6 : 1日中、ノーメディアタイム



★ だんだんとレベルを上げてチャレンジしてみよう！

	6/19 (金)	7/19 (日)	9/19 (土)	10/19 (月)	1/19 (火)	2 / ()
チャレンジする内容の番号を書きましょう。						
できた日…○ できなかった日…×						
担任サイン						

【本年度の振り返り】

(最後のチャレンジ終了後記入します。)

★1年間チャレンジしてみて、あなたの時間や活動(過ごし方)はどう変わりましたか？
 増えたことに○、減ったことに×、変わらないことには△をしてください。

- 外遊び・運動の時間(屋外での活動) 読書の時間 勉強の時間
 テレビを見る時間 スマホの時間 タブレットの時間
 電子ゲームの時間 インターネットをする時間
 家族との会話 寝る時間 食事の時間 家の手伝いをする時間

【自分の反省、感想を書きましょう】

【お家の人からのコメントをお願いします】

【担任サイン】(最終)