

【小学1年生～3年生用】



メディアコントロール チャレンジカード

年	番	名前
---	---	----

テレビ、DVD、ゲーム機、パソコン(インターネット)、スマートフォン、タブレットなどのじょうずな使い方をうちの方と話し合って、チャレンジします。

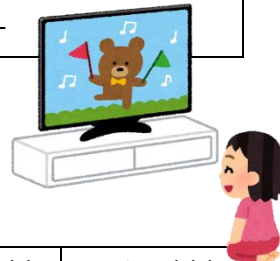
あなたはどのコースにチャレンジしますか？



コース	チャレンレベル	取り組み方法
1コース	毎日、読書タイムの確保 読書時間は、自分で決めます	絵本なら1冊読むのに15分程度です 本を読む習慣を、小さいうちに身につけよう
2コース	メディア利用は1日1時間まで	見たい番組や動画、ゲーム等の利用を合計 1時間以内！
3コース	メディア利用は1日2時間まで	見たい番組や動画、ゲーム等の利用を合計 2時間以内！
4コース	ナイト OFF(夜8時以降は利用しない)	ねる30分前には、メディアからはなれます ブルーライトはねつきを悪くします
5コース	食事中OFF	家族と楽しい時間を！ 食事に集中してよく かんで味わって楽しく食べます

※家での学習にメディアを使う時間は、「メディア利用」に含みません。

私がチャレンジするのは、コースです



2/7(金)	2/8(土)	2/9(日)	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)

※ 決めたコースで、その取り組みができたなら◎、努力しようとしたができなかったら○、できなかったら△をつけましょう。

☆取り組んだ感想を書いてください。

自分の感想
おうちの方から

チャレンジカードは、2月14日(金)に、学校へ提出してください。