

【小学校4～6年生】



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、タブレットなどの使い方をふり
返り、どうしたらよいか考えて、チャレンジする期間です。

あなたはどのコースにチャレンジしますか？家族のみなさんと話し合い、取り組んでみましょう。

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	絵本なら毎日1冊 長編小説にもチャレンジ 中には大人が読んでも感動する絵本があります
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！ 工夫して学習や睡眠時間UP
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！ 工夫して学習や睡眠時間UP
4コース	ナイン OFF (夜 9 時以降は利用しない)	夜遅くの利用は、寝つきを悪くし睡眠の質 & 学習への集中力も低下させるので NO!
5コース	食事中 OFF	食事中は家族との団らんメイン！ 食事に集 中して良く噛んで味わって楽しく食べます

※家庭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
保護者の方から

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。