【中学生用】

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、携帯電話などの電子映像機器の使用について調整し、チャレンジする期間です。天栄中のテスト期間に合わせて行います。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	朝から寝るまでノーメディア	一日中、全くメディア※を利用しない この期間はデジタルデトックスと学習に集中！
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	学習中 OFF	学習に集中できるようにコントロールしてみましょう　自己管理能力も向上しますよ！
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 17日(月)までに、学校へ提出してください。