



メディアコントロール チャレンジカード

お名前	お子さんの名前・(学年・組)
-----	----------------

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用について調整し、チャレンジする期間です。

お子さんと一緒にチャレンジしてください。

コース	チャレンレベル	取り組み方法
1コース	メディアをコントロールし、読書タイム(書籍・新聞・雑誌)の確保	読書は平日の余暇の過ごし方の第5位です お子さんと一緒に生活のゆとりを創出します
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!
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	イレブン OFF(夜 11 時以降は利用しない)	睡眠前 30 分の利用は、ブルーライトの影響 により寝つきを悪くし睡眠の質も低下させます
5コース	食事中 OFF	食事中は家族との団らんメイン! お子さんに 今日の出来事を、たくさん話してもらいましょう

※ご家庭で、メディアを使った仕事にかかる時間は、「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△をつけてください。

☆取り組んだ感想を書いてください。

感想



チャレンジカードは、2月14日(金)に、お子さんのカードと一緒に学校・園へ提出してください。