

メディアコントロールにチャレンジ

～メディアとは、テレビ、ゲーム、パソコン、スマホなど画面のある機器のことで～
年 名前（ ）

1 自分のメディア使用を振り返ってみましょう！あてはまるものに○をつけましょう。

チェック	チェック内容
	テレビやビデオ、ゲーム、スマホ等の使用の時間や約束を決めている。
	テレビを観すぎたりゲームをやりすぎたりして寝る時間が遅くなることはない。
	食事中はテレビを消している。
	起きる時間と寝る時間はだいたい決まっている。

2 自分で決めたチャレンジコースに挑戦します！（平日と休日では別のコースを選んでもいいです。）

★ チャレンジするコースを決める。（次のコースの中から挑戦するコースを選び、○をつけます。）

（ ）コース1 ⇒ メディアの使用は1日1時間以内にする。

（ ）コース2 ⇒ 食事のときは、メディアを使用しない。

（ ）コース3 ⇒ 3つの約束（「時間を守る」「宿題などやることをやってからやる」「何か頼まれたら途中でストップする」）を守る。（やる時間 平日： 休日： ）

（ ）コース4 ⇒ その他（ ）

※ 家族と話し合っている内容を決める。

○か△で反省しよう	6月19日 (月)	6月20日 (水)	6月21日 (木)	6月22日 (金)	6月23日 (土)	6月24日 (日)	6月25日 (月)
コース（ ）平日							
コース（ ）休日							

3 普段のメディア使用時間とメディアコントロール期間中のメディア使用時間を比べてみよう！

	普段	メディアコントロール期間中
平日平均	およそ	およそ
休日平均	およそ	およそ

☆ 感想（守れた人は、どんなことをしてすごしていたのかも書こう。）

☆ 保護者の感想