

メディアコントロール チャレンジカード!

学年		組		番号		名前	
----	--	---	--	----	--	----	--

6月22日(木)～28日(水)までの7日間、テレビ・DVD・パソコン・タブレット・携帯電話・スマホ・ゲームなどの画面の使用について調整し、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。

かきコース 	夕食の時だけノーメディア ※ 夕食の時は、テレビやゲームを消すコースです。
ほたてコース 	メディア1日()時間まで ※ 番組や時間を決めて取り組むコースです。
たこコース 	学校から帰った後、ノーメディア ※ メディアとのつきあいは朝だけです。
銀ザケコース 	朝から寝るまでノーメディア ※ 1日まったくメディアにふれないコースです。
フリーチャレンジコース ※ () の中に取り組みを記入	メディアを使用しない時間・時間帯のフリープラン ※ 自分(家族)の生活時間に合った計画を立てるコースです。 ()
ノーチャレンジコース	今回のチャレンジは、取り組みません。 (理由)

私がチャレンジするのは コース です。

6/22(木)	6/23(金)	6/24(土)	6/25(日)	6/26(月)	6/27(火)	6/28(水)

※ 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、6月30日(金)まで学校へ提出してください。