





# 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	
----	--	---	--	----	--	----	--

2月14日(月)～20日(日)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。

私がチャレンジするのは  コース です。

2/14(月)	2/15(火)	2/16(水)	2/17(木)	2/18(金)	2/19(土)	2/20(日)

※ 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21日(月)～24日(木)に学校へ提出してください。