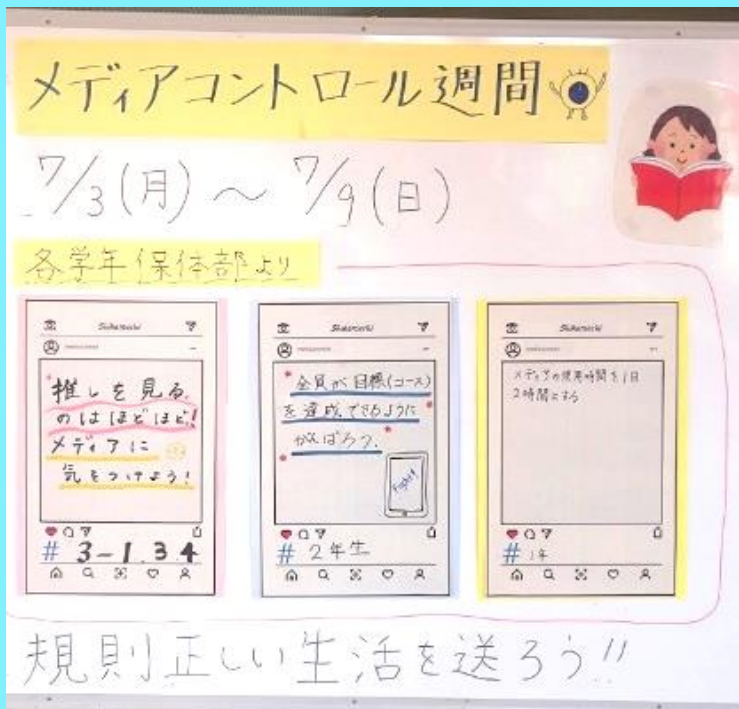


メディアコントロール挑戦中

現在、生徒たちは、メディアコントロールに挑戦しています。メディアとの関わり方や生活習慣を見直すために、4つのコースから自分で目標を設定し、7月3日（月）から7月9日（日）までの1週間、記録表に達成状況を記録しています。小学校とも連携して実施しており、家族みんなで、メディア利用や生活習慣について考える週間にしてほしいと思います。



鹿中 メディアコントロール チャレンジ!

年 組 番 名前

チャレンジ週間 7/3(月)~7/9(日) 提出日:7/10(月)

①メディアについて、あなたはこのコースにチャレンジしますか？チャレンジするコースに○をつけてください。家の人と話し合い、宣言して取り組みましょう。

- 「しか」コース ○ ……ノーメディアデー。一日中、学習以外でメディア（テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレット等）を使用しないコースです。
- 「うさぎ」コース △ ……メディアは1日1時間までにしよう。学習以外のメディアの使用は、1時間（土日は2時間）までとするコースです。
- 「かめ」コース △ ……良い睡眠にしよう。メディアの使用は、21時までにするコースです。寝る2時間前には、メディアとは離れましょう。
- 「ひよこ」コース ◆ ……目に優しくしよう。メディア使用中、30分に1回は休憩し、遠くを眺めます。



②さあ、チャレンジです！毎日自分を振り返り、できたところに○をつけましょう。

できたら○をつけましょう。		7/3(月)	7/4(火)	7/5(水)	7/6(木)	7/7(金)	7/8(土)	7/9(日)	合計(○の数)
メディア	()コース ※①で選んだコース名を書きましょう。 メディアの利用時間を書こう。(例:1時間、30分など)								
早寝	()時()分までに寝た。								
早起き	()時()分までに起きた。								
朝ごはん	朝ごはんを食べた。								
歯みがき	朝・昼・夕、歯みがきをした。								

☆1週間の振り返り・感想☆(生徒)

保護者サイン

子どもたちへの励まし・励ましの言葉がありましたら、こちらにお願いします。