

メディアコントロール チャレンジシート

年 組 名前()

1.ねらい

テレビやゲームなどの時間をコントロールし、生活習慣を整える。

十分な睡眠時間をとり、望ましい生活習慣を身につける。



2.実施期間(三隅中学校の定期試験期間に合わせて、年3回行います。)

《記入例》

★自分にあったコースを選んで、メディアコントロールの活動に取り組みましょう！

(30 分) コースでチャレンジ！

30分コース:30分以内
60分コース:60分以内
90分コース:90分以内

○をする。複数可。その
他場合は()に書
く。

日		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	
メ デ ィ ア	チェック (○・×)	○	○	○	×	○	○	○	○の数 6
	接触時間	0分	15分	30分	60分	0分	0分	15分	点
進 捗 記 録	チェック (○・×)	○	○	○	×	○	○	○	○の数 6
	時刻	9:00	9:00	9:00	10:30	9:00	9:00	9:00	点

メディアコントロールによ
って空いた時間は、何に使いま
したか。

1. がくしゅう
2. どくしょ
3. うんどう
4. おてつだい
5. そのた

()

低学年：午後9時まで 中学年：午後9時半まで 高学年：午後10時まで に ねたら ○

うちどく 家 読 に 取 り 組 む

☆家読の方法を家族で相談して一緒に取り組みましょう。

- ①家族に本を読んでもらった。
- ②家族に本を読んであげた。
- ③家族と一緒に同じ本を読んだ。
- ④家族と同じ時間に、それぞれ読書をした。
- ⑤家族と本のお話をした。
- ⑥その他



1回目 期間：7月1日(水)～7月7日(火)

★自分じぶんにあったコースえらを選んで、メディアコントロールかつどうの活動とくに取り組みましょう！

() 分でチャレンジ！

30分コース:30分以内
60分コース:60分以内
90分コース:90分以内

○をする。複数可。その他の場合は () に書く。

日にち		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	
メディア	チェック(○×)								○の数
	接触時間	分	分	分	分	分	分	分	点
寝る時刻	チェック(○×)								○の数
	時刻	:	:	:	:	:	:	:	点

メディアコントロールによって空いた時間は、何に使いましたか。

1. がくしゅう
2. どくしょ
3. うんどう
4. おてつだい
5. その他

()

低学年：午後9時まで 中学年：午後9時半まで 高学年：午後10時までに ねたら ○

【わたしのふりかえり】

【保護者の方から】

うちどくと家読とくに取り組もう！

①家族かぞくに本ほんを読よんでもらった。

②家族かぞくに本ほんを読よんであげた。

③家族かぞくと一緒いっしょに同じ本おなほんを読よんだ。

④家族かぞくと同じ時間おなじかんに、それぞれ読書どくしょをした。

⑤家族かぞくと本ほんのお話はなしをした。 ⑥その他た

☆読よんだ本ほんと家読うちどくの方法ほうほうを紹介しょうかいしよう。



	本 <small>ほん</small> の名前 <small>なまえ</small>	うちどく ほうほう 家読 <small>とく</small> の方法
7/1 (水)		
7/2 (木)		
7/3 (金)		
7/4 (土)		
7/5 (日)		
7/6 (月)		
7/7 (火)		

7月 8日(水) 学校に提出してください。