

家族で挑戦！「メディア・コントロール」チャレンジカード

年 組 番 氏名 _____

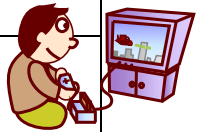
メディア（テレビ・DVD・パソコン・携帯電話・スマートフォン・タブレット・ゲーム機など）から離れる時間を作り，中学生の皆さんは集中して勉強をしましょう。また，家族と相談して5つのコースから選び，みんなでチャレンジしてみましょう。



< 普段のメディア使用時間 >

平日： _____ 時間 _____ 分 休日： _____ 時間 _____ 分

これに チャレンジ	コース名	チャレンジすること
	2時間コース	メディアは1日2時間までにしよう！
	1時間コース	メディアは1日1時間までにしよう！
	30分コース	メディアは1日30分までにしよう！
	オリジナルコース	自分で内容を決める [_____]



◆チャレンジの記録◆ (◎できた △できなかった ☆家族でできた)

4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)

総合判定

A:よくがんばった(◎6以上) B:がんばった(◎4~5)
C:もう少しがんばれた(◎0~3)



◆チャレンジした感想を書きましょう◆

自分の感想
保護者(家族)の感想等あればお願いします。

提出期日は、9月13日(金)まで、学級担任にお願いします。