

ゴールデンウィーク中の メディアコントロールに 挑戦しよう！



メディアコントロールにチャレンジ！！

年 番 名前

★ ゴールデンウィーク期間中は、電子メディアから離れて、家族時間をたくさん作りましょう。
★ ↓ 取り組みの前に書きましょう。 ※ここでの「電子メディア」とは、テレビ、DVD、ゲーム、インターネット、携帯電話、スマートフォン、タブレット端末などを意味します。

いつもの生活リズム

◇1日のメディアに接する時間

時間	分まで
◇およその寝る時刻と起きる時刻	
寝る時刻	:
起きる時刻	:

家族で決めよう！

理想の寝る時間
1・2年生：9時
3・4年生：9時半
5・6年生：10時

健康的な生活を目指すための目標

◇1日のメディアに接する時間

時間	分まで
◇寝る時刻と起きる時刻の目標	
寝る時刻	:
起きる時刻	:

◆メディアコントロールの目標◆

- コース① 食事の時間だけ、ノーメディアにする。
- コース② 寝る1時間前から、ノーメディアにする。
- コース③ 学習時間は、ノーメディアにする。
- コース④ 1日のメディア使用時間を2時間までにする。
- コース⑤ 1日のメディア使用時間を1時間までにする。

挑戦するコース：

★日頃から規則正しい生活をできている人も自分の理想的な生活リズムについて改めて確認してみよう！

月 日	曜日	目標の寝る時刻 守れた ○ 守れなかった ×	目標の起きる時刻 守れた ○ 守れなかった ×	起きた時の様子 ○をつける	朝食 食べた ○ 食べていない ×	メディアを使った時間 時間を記入	勉強した時間 時間を記入	メディアコントロールの 目標は達成できましたか ○をつける
4/29	金			すっきり目覚めた 眠たかった		:	:	達成・要努力
4/30	土			すっきり目覚めた 眠たかった		:	:	達成・要努力
5/1	日			すっきり目覚めた 眠たかった		:	:	達成・要努力
5/2	月			すっきり目覚めた 眠たかった		:	:	達成・要努力
5/3	火			すっきり目覚めた 眠たかった		:	:	達成・要努力
5/4	水			すっきり目覚めた 眠たかった		:	:	達成・要努力
5/5	木			すっきり目覚めた 眠たかった		:	:	達成・要努力
合 計		○の数	○の数	「すっきり目覚めた」の数	○の数	7日間の合計	7日間の合計	「達成」の数
						:	:	

ふりかえり

5/6(金)に学校へ提出してください。

★メディアコントロールに気をつけて生活できましたか？
はい ・ いいえ
★この期間中に、家族の協力はありましたか？
はい ・ いいえ

★家族で協力して取組んだことや、気をつけたことを教えてください。

★おうちの人からの感想