メディアコントロールにチャレンジ！カード

(テレビ・DVD・ゲーム・パソコン・スマートフォン・携帯電話の時間制限)

年 組 番 氏名

下記の期間、メディアコントロールにチャレンジします。1週間の予定が決まったら、家族に宣言して取り組みましょう。(コースは、曜日によって変えてもいいです。)メディアの使用時間をコントロールして、学習時間や睡眠時間を確保することが目的です。いつもの自分より少し厳しいコースにチャレンジしましょう。

- ★ メディアとは・・・スマートフォン、携帯電話、テレビ、DVD、ゲーム、パソコン機等を指します。
- ★ 日本小児科医会では、メディアに接触する総時間を「1日2時間までが目安」としています。

NO	チャレンジコース	取り組み方
1	エベレストコース 最高難度のコントロールに挑戦しよう！	1日、全くメディアを使用しない。
2	K2コース 短時間の使用制限にチャレンジ！	メディア使用時間、1日1時間以内。
3	富士山コース 最も理想的な使用時間コース！	メディア使用時間、1日2時間以内、夜10時以降は使用しない。
4	御嶽山コース 1日の適正時間を守るコース！	メディア使用時間、1日2時間以内。
5	高尾山コース 夜の最大使用時間を決めるコース！	メディアを夜10時以降は使用しない。
6	myコース 自分なりの使用制限を決めるコース！	1～5を組み合わせたたり、厳しくしたりするコース。 どうしても1～5コースが無理な人は、制限時間を決めましょう。

〈最近1週間の使用時間〉スマホ・携帯・タブレット _____分、テレビ・PC _____分、その他(ゲーム機等) _____分

★ 6日間の予定を立てよう！～ できない日があってもあきらめない！ できない理由を考えて、変える努力をしよう～

	9/11(水)	9/12(木)	9/13(金)	9/14(土)	9/15(日)	9/16(月)	〈結果〉
コースNO(予定)							○:できた
結果							×:できなかった

◆ 6の「myコース」を選んだ人は、自分で決めた内容を記入しましょう。

〔 1日 _____時間以内、 _____時まで 〕

★メディアコントロール週間を終えて、自分の生活を振り返ってみよう。

◆ 自分の感想(やってみてどうだったか。何をがんばったか、など)	
◆ 取り組む前と比べて、変化はありましたか？ 当てはまるもの全てに○をし、その他は記入してください。 ・メディア利用時間が減った ・体調が良くなった ・寝る時間が早くなった ・朝起きるのが楽になった ・その他()	
◆ 取り組みによって、どんな時間が増えましたか？ 当てはまるもの全てに○をし、その他は記入してください。 学習 読書 睡眠 家族と過ごす時間 趣味 その他()	
◆ 取り組みについて家族で話をしましたか？ はい ・ いいえ	◆ 保護者の方の感想
◆ メディアコントロールは、生活時間の改善に役立ちましたか？ はい ・ いいえ	

※保護者の方に感想を記入してもらい、9月17日(火)に、このカードを担当の先生に提出してください。(次回は、11/5(火)～11/10(日)です。)