

メディアコントロールチャレンジカード

年 組 名前

寝る前に獲得できたメダルを書きましょう。学校で使ったメディアの時間は含めません。おうちの人と相談して挑戦してください。おうちでルールが決まっている人は、「家庭ルール」の欄に記入し、それも達成できるようにしましょう。

また、裏面の1日のスケジュール表を記入することで、メディア利用時間や就床・起床時間を視覚化し、改善につなげていきましょう。

ここでいうメディアとは動画視聴、ゲーム、SNSとして使用できるもので、テレビも含めます。学習のために使用する場合は、利用時間に含めません。(詳細は11月ほけんだより参照)

<input type="radio"/>	ゴールドメダル	学校から帰宅後、電子メディア利用を1時間未満にできた。
<input type="radio"/>	シルバーメダル	学校から帰宅後、電子メディア利用を1時間以上、2時間未満にできた。
<input type="radio"/>	ブロンズメダル	学校から帰宅後、電子メディア利用を2時間以上、3時間未満にできた。

おうちでルールが決まっている人は、ここに記入してください。ルールがない人は空欄で構いません。

家庭ルール	()
--------------	-----

☆達成できたものに○をつけ、結果を書きましょう。(例は、シルバーメダルを獲得し、家庭のルールを守ることができ、朝食も摂ることができた場合)

☆メディアの長時間の利用は、睡眠時間をはじめ、生活リズムに大きく影響します。

朝食の有無、前日の就床時刻(ベッドや布団に入った時間)、起床時刻を記入しましょう。

	ゴールド	シルバー	ブロンズ	家庭	朝食	就床時刻	起床時刻
例		○		○	○	22時 30分	6時 00分
11/11(月)						時 分	時 分
11/12(火)						時 分	時 分
11/13(水)						時 分	時 分
11/14(木)						時 分	時 分
11/15(金)						時 分	時 分

メディアコントロールチャレンジを振り返ってみましょう。(11月15日の夜に記入、11月18日朝に提出)

自分の感想 やって見て感じたこと	おうちの方の感想
------------------	----------

メディアコントロールチャレンジ週間

	(例)	月	火	水	木	金
0時						
1時						
2時	睡眠					
3時						
4時	5時30分					
5時	起床					
6時	朝食、着替え					
7時						
8時						
9時						
10時						
11時	学校					
12時	部活					
13時	など					
14時						
15時						
16時						
17時	宿題、夜ご飯					
18時						
19時	19時~20時 ゲーム					
20時	お風呂、読書					
21時						
22時	22時 就床					
23時	睡眠					
24時						

自分の1日のスケジュールを(例)に従って書き出してみましょう。もっと詳しく書ける人は、より細かく書いてみましょう。

毎日記入することで、メディア利用時間や生活リズムの比較をしてみましょう。