

家族でチャレンジ!「ノーメディア」 チャレンジシート

()年()組()番 名前()

※メディア … スマートフォンやゲーム機、テレビ、パソコンなどの情報を伝えたり交流したりする機器
お家の人と話しあって、自分にあったコースを選び、挑戦してみよう。

☆子ども向けコース

コース	取組内容
1 完全ノーメディア	テレビや音楽プレーヤーなども含め、メディアをまったく使わない
2 ノーネット・ゲーム	パソコンやスマホ、ゲーム機をまったく使わない
3 夜ふかし禁止	夜9時からは、メディアをまったく使わない
4 タイムリミット(時間制限)	1日のメディア使用を1時間までにする
5 オリジナル(自分だけ)	自分で、メディアの使用でがまんすることを決める



☆家族向けコース * 仕事関係等、必要な使用は可。趣味や余暇での使用が対象

コース	取組内容
1 完全ノーメディア	テレビや音楽プレーヤーなども含め、いっさいメディアを使用しない
2 ノーネット・ゲーム	パソコンやスマホ、ゲーム機はいっさい使用しない
3 一緒に我慢	子どもが学習している時間は、メディアを利用しない
4 タイムリミット	1日のメディア使用を1時間以内にする
5 オリジナル	自分でメディア制限の内容を決める

1 実施日(期間) ()月()日()曜~()月()日()曜

2 選んだコース



あなた ()
* 5を選んだときの内容 ()
お家の人 ()
* 5を選んだときの内容 ()

3 成績(がんばり度) あなた () お家の人 ()

がんばり度: 100点満点なら☆ 90点より上なら◎ 70点から89点なら○ 50点から69点なら△ 50点より下なら×

4 振り返り

◎ ノーメディアの間にする時間がふえたことを教えてください。(いくつ選んでもいいです。)

勉強 読書 運動 メディアをつかわない遊び 家族との会話
 家の手伝い 絵をかく 習い事の練習 その他()

◎ 寝る時間は変わりましたか。

早くなった 変わらなかった おそくなった

◎ 感想(チャレンジした小学生が書いてください)

◎ 家族のコメント