家族でチャレンジ！「ノーメディア」
チャレンジシート

（　　）年（　　）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）　　6月13日 金曜～6月21日 木曜　の間で１日以上

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