

# メディア・コントロールにチャレンジしよう！

ねん 年      くみ 組      なまえ 名前

## ステップ1 チャレンジ目標を書こう！ (家族で話し合っ決めてみましょう)

<チャレンジ目標 例> ※メディア機器・・・テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話（スマホ）など

\*午前中（12時まで）はテレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話（スマホ）はしない。

\*夜9時以降はテレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話（スマホ）はしない。

\*テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話（スマホ）は1日0時間までにする。

\*食事中はテレビを消す・・・など。

<チャレンジ目標> ◎メディア・コントロールに関する目標を書きましょう。

◎お友達と一緒にチャレンジする人は、「〇〇さんとチャレンジします！」も書きましょう。

☆チャレンジする日をきめて、○をつけましょう

まいにち 毎日
------------

1週間のうち3日
----------

その他:
------

6個○がつくと成功だね。

自分で考えた目標を書こう。

## ステップ2 チャレンジしてみよう！

日にち	12月 25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)
○△×							

日にち	1月 1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)	8日～ 10日
○△×								担任の先生 に提出。

～チャレンジが～

○ できた

△ はんぶんできた

× できなかった  
をつけましょう。

裏面も  
みてね。

### ステップ3 チャレンジをふりかえろう！

●メディア・コントロールにチャレンジした「感想」を書きましょう。

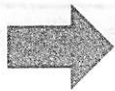
たとえば、

- ・ゲームをしないときは、〇〇をして、<sup>たの</sup>楽しくすごしたよ。
- ・<sup>きょうだい</sup>兄弟でたくさんあそんだよ。
- ・<sup>かぞく</sup>家族でたくさんおはなしができたよ。・・・など。
- ・<sup>かぞく</sup>家族で、メディアリテラシーについて<sup>はな</sup>話しあった<sup>かんそう</sup>感想なども<sup>きにゆう</sup>記入してください。

例) フィルタリングってなに？ オンラインゲームで<sup>お</sup>起きているトラブルとは？

SNS書き込み どうすれば<sup>つか</sup>使い方を守る<sup>かた</sup>ことができる？ <sup>しゃしん</sup>写真や<sup>どうが</sup>動画を<sup>どうこう</sup>投稿する<sup>きけんせい</sup>危険性とは？

＜<sup>こうがくねん</sup>高学年のみなさんへ＞  
感想を書くときに、工夫した  
ことや、<sup>へんか</sup>変化があったことなど  
も書いてみてください。



1/10 (金) までに担任の先生に提出します。

