



夏やすみ号
1・2・3年生

メディア・コントロールにチャレンジしてみませんか！！

夏やすみ、みなさんはなにがたのしみですか？はな火・かき氷・バーベキュー・海・りょうこ・じゅうけんきゅう・・・たのしいことも、じゅうなじかんも、たくさんできて、かんがえただけでもワクワクしますね。けれど、じぶんで気をつけないと、『テレビやゲームをしていたら、1日がおわってしまった・・・』ということにもなりかねません。そうならないためにも、メディア・コントロールをしてみませんか。

💡メディア・コントロールとは、テレビ・ゲーム、パソコン、スマホなどを、じぶんでじかンをきめてつかうことです。

ちゅうい①：がくしゅうで、ギガタンを、つかうじかんは、はいりません。

ちゅうい②：チャレンジしたい人が、とりくみます。

<チャレンジのしかた>

ステップ1

・『チャレンジするコース』と『チャレンジをする日』をきめましょう。

ステップ2

・1しゅうかんごとに、『こんしゅうは、じぶんがきめたチャレンジが、どれくらいできたかな？』と、ふりかえってみましょう。

ステップ3

・夏やすみのおわりに、メディア・コントロールにチャレンジした『かんそう』をかきましょう。

チャレンジをした人は、
8月31日までに、たんになのせんせいに
ていしゅつしましょう。



☆シチャレンジするコースに、○をつけましょう。

	すいかコース しょくじ中は、テレビをけして、スマホなどもつかわない。
	アイスコース テレビ、ゲーム、スマホなどのじかんは、あわせて1日1じかんにする。
	かき氷コース テレビ、ゲーム、スマホなどを、つかわない日をつくる。

☆シチャレンジする日をきめて、○をつけましょう。

まいにち	1しゅうかんのうち 3日	1しゅうかんのうち 1日
------	-----------------	-----------------

☆シチャレンジしてみよう！

1しゅうかんごとに ふりかえって、チャレンジが

だいたいできた	○
はんぶんくらいできた	△
ほとんどできなかった	×

をつけましょう。

日にち	7/19 (日) から 7/25 (土)	7/26 (日) から 8/1 (土)	8/2 (日) から 8/8 (土)	8/9 (日) から 8/15 (土)	8/16 (日) から 8/22 (土)
○△×					

☆シ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「かんそう」をかきましょう。

- ・ゲームをしないときは、○○○をして、たのしくすごしたよ
- ・おうちのひとと、たくさんおはなしができたよ。・・・など。

おうちの人といっしょに
ふりかえってみてくださいね

○

○

○

