



夏やすみ号
4・5・6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！！

夏休み、みなさんは何が楽しみですか？花火・かき氷・バーベキュー・海・旅行・自由研究・・・楽しいことも、自由な時間も、たくさんできて、考えただけでもワクワクしますね。

けれど、自分で気を付けないと、『テレビやゲームをしていたら、1日が終わってしまった・・・』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、自分で時間を決めてつかうことです。

ちゅうい①：学習で、ギガタンを、使う時間は、はいりません。

ちゅうい②：チャレンジしたい人が、取り組みます。

＜チャレンジのしかた＞

ステップ1

・『チャレンジ目標』と『チャレンジをする日』をきめましょう。

☆友達と取り組んでもよいです。

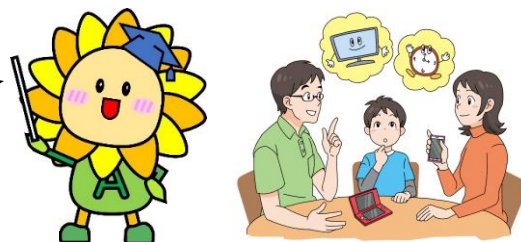
ステップ2

・1週間ごとに、『今週は、自分が決めたチャレンジが、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

・夏休みのおわりに、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。

チャレンジをした人は、
8月31日までに、担任の先生に
ていしゅつしましょう。



☆シチャレンジ目標を書こう。

＜チャレンジ目標の例＞

- 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1時間までにする。
- テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話（スマホ）を使わない日を作る。 など

＜チャレンジ目標＞

チャレンジする日を決めて、○をつけ
ましょう

1. 毎日 2. 週3日（週の半分）
3. その他（ ）

☆シチャレンジしてみよう！

1週間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「感想」をかきましょう。

①メディア・コントロールにチャレンジしている時は、どのように過ごしましたか。

②メディア・コントロールにチャレンジして、工夫したことや続けたいことを書きましょう。

○

○

○

