

「メディアコントロール週間」

君はメディアコントロール「達人」になれるか？！

メディアコントロール達人を目指して、家族で取り組もう！！

取組のねらい(こんな中央中学生になってほしい)

- ・ メディアをだらだら見続けるのではなく、メディアの時間をコントロールし、うまく付き合える力や判断する力を身に付けてほしい！
- ・ メディアとの接触時間を減らし、家庭学習を充実させ学力UP！
- ・ 家族との会話やふれあいの時間を大切にしてほしい！
- ・ 早寝早起きなどの良い生活習慣を送れるようになってほしい！



メディアとは…
映像メディア(テレビ・DVD・パソコン・スマホ・ゲーム等)のことです。



～ チャレンジの方法 ～

○ 4つのコースの中から1日1コース選び、5日間取り組む

コース	内容	取り組み方
A(達人)	1日メディアは使わずに過ごす	1日中、メディアに接しないコースです。学習、趣味、読書、家族とのふれあいの時間等、使い方を考えて生活してください。
B(上級)	学校から帰った後はメディアを使わずに過ごす	学校から帰った後、寝るまでメディアに接しないコースです。学習や趣味、読書、家族とのふれあいの時間等に使いましょう。
C(中級)	メディアは1日1時間まで	時間帯は自分で決めて、メディアを最小限に抑えて取り組むコースです。気分転換や情報収集にメディアを活用します。
D(初級)	食事中はメディアを使わない	食事中はメディアを使わず、家族と会話を楽しみながら食事をとるようにしましょう。

○ 参加者を設定する。

ア. 自分1人で イ. 親子で ウ. 兄弟で エ. 家族みんなで オ. その他()

○ 感想を書く(生徒・保護者)

実施期間
6月20日(木)～6月24日(月)

提出日
6月25日(火)