



メディアコントロールカード



年 組 番 氏名 ()

*家庭学習強調習慣に伴い、メディアとかかわる時間・内容等について見直す機会としましょう。

コース	内 容	取り組み方
A	1日中メディアに接しない	1日中、メディアに接しない上級者コースです。時間の使い方を考えて生活してください。
B	帰宅後メディアに接しない	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、親子の会話に時間を使いましょう。
C	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	メディアは1日2時間まで	今までメディアの時間が2時間半以上だった人がチャレンジするコースです。番組や時間を決めて取り組みましょう。

<コース> 上のA～Dから選んで記入しましょう。

平 日	休 日

今回は休日も含まれるため、休日と平日を分けていましたが、同じでもかまいません。

提出期限

12月2日(月)

<評 価> ○：できた △：努力しようとしたけど誘惑に負けた ×：できなかった

	21 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)
評価							

<一緒にチャレンジする人> ○をしましょう。

《 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>

○ 今回の取組によってうまれた時間は何に使うことが多かったですか？（勉強、会話、睡眠、読書、手伝い...）

（いくつでもOK）

○ 自分の感想

○ 保護者の感想

印