

# チャレンジ鴨中 ～メディアコントロール強化週間～

年 組 番 氏名

## ※ メディアコントロール目標宣言(必ず○印を記入)

僕・私はテスト期間中は

- 1、朝から晩までNOメディア
- 2、家に帰ってから寝るまでNOメディア
- 3、メディア使用一日( )分まで(120分以内) を目標にして取組みます。

※家庭学習は塾の時間を含めて(分)で書いてください。 1時間=60分・2時間=120分・3時間=180分

月/日 (曜)	朝食 ○×	時間	使用時間(分)を線で書きましょう								合計	睡眠時間	
			30	60	90	120	150	180	210	240			
(例) 2/15(木)	○	家庭学習	→								180	分	7.5時間
		スマホ									0	分	
		その他のメディア	→								30	分	
11/22 (木)		家庭学習										分	
		スマホ										分	
		その他のメディア										分	
11/23 (金)		家庭学習										分	
		スマホ										分	
		その他のメディア										分	
11/24 (土)		家庭学習										分	
		スマホ										分	
		その他のメディア										分	
11/25 (日)		家庭学習										分	
		スマホ										分	
		その他のメディア										分	
11/26 (月)		家庭学習										分	
		スマホ										分	
		その他のメディア										分	
11/27 (火)		家庭学習										分	
		スマホ										分	
		その他のメディア										分	
11/28 (水)		家庭学習										分	
		スマホ										分	
		その他のメディア										分	

※(11)月(29)日(木)に保健委員に提出してください!!回収と集計をします。

【僕・私の振り返り】



### 保護者の方へ

鴨方中学校区全ての学校で取り組んでいきます。ご家庭でメディア使用についてルールを決めて、学習に取り組めるよう環境整備をお願い致します。