

家族でチャレンジ！「スマート・メディア」 令和4年度 チャレンジシート《小学生用》

たかまつしりつ しょうがっこう ねん くみ ばん なまえ
高松市立()小学校()年()組()番 名前()

※メディアとは…

スマートフォン（携帯電話）やゲーム機・テレビ・パソコン・音楽プレーヤーなどの機器

※ おうちの人と話しあって、自分にあったコースをえらび、チャレンジしましょう。

1 実施日（期間）（ ）月（ ）日（ ）曜日～（ ）月（ ）日（ ）曜日

2 選択コース（コースのなかから1つえらんで○をつけよう）



☆子ども向けコース * 学習や必要な使用は可。あそびや趣味での使用が対象

コース名	取組内容
①タイムリミット（時間制限）	1日のメディア使用を【 】時間までにする
②スマート（ネット・ゲーム）	あそびを目的としたインターネットやゲームはしない
③よふかし禁止	よる【 】時からは、メディアを使わない
④ぜんぶお休み（メディア）	テレビや音楽プレーヤーなども含め、メディアのすべてを使わない
⑤オリジナル（自分だけ）	①～④以外で自分のメディア使用のチャレンジをきめる
※ オリジナルでえらんだ内容	【 】

【 】には、
自分できめた
数字を入れてね！

☆家族向けコース * 仕事や必要な使用は可。趣味や余暇での使用が対象

コース名	取組内容
①タイムリミット（時間制限）	1日のメディア使用を【 】時間以内にする
②スマート（ネット・ゲーム）	遊びを目的としたインターネットやゲームはしない
③一緒にチャレンジ	子どもが学習している時間は、一緒にメディア使用以外のことをする
④完全お休み（メディア）	テレビや音楽プレーヤーなども含め、メディアのすべてを使わない
⑤オリジナル（自分だけ）	①～④以外で自分のメディア使用のチャレンジを決める
※ オリジナルで選んだ内容	【 】



3 成績（がんばり度）

- あなたの成績は 【 】
- お家の人の成績は 【 】

（※成績表の記号を選んで記入してください）

成績表	☆	100点満点	○	70点から89点の間
	◎	90点より上	△	50点から69点の間
			×	50点より下

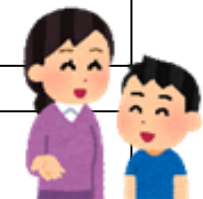
4 振り返り

◎スマート・メディアをした時間を何に使いましたか？○をつけてください。（いくつ選んでもいいです）

①勉強（学習）	②読書	③運動（スポーツ）	④睡眠（休けい）	⑤メディア以外のあそび
⑥家の手伝い	⑦家族との時間（会話など）	⑧掃除や片付け	⑨習い事	⑩その他（ ）

◎感想（本人）※スマート・メディアに取り組んでみて、どのように思いましたか？

◎お家の人からひとこと



※ 月 日までに学校へもってきてください。