

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《中学生用》

高松市立()中学校()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

【 】には、
自分できめた
数字を入れよう！



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	【 】

☆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 評価（達成度）

● あなたの評価は【 】

● 家族の評価は【 】

(※評価表の記号を選んで記入してください)

評 価 表	☆	100点	○	70点～89点
	◎	90点以上	△	50点～69点
			×	50点未満

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(会話等) 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。