

家族でチャレンジ！「スマート・メディア」

令和7年度 チャレンジシート《小学生用》

高松市立() しょうがっこう () 小学校 () 年 () 組 () 番 名前 ()

※メディアとは…

スマホ・パソコン・タブレット・ゲーム機・テレビなどの電子メディアです。

※ 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)

☆子どもチャレンジコース * 学習や必要な使用は可。あそびや趣味での使用が対象

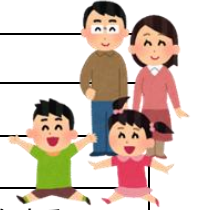


コース名	取組内容
①タイムリミット(時間制限)	1日のメディア使用を【 】時間までにする
②スマート(ネット・ゲーム)	あそびを目的としたインターネットやゲームはしない
③よふかし禁止	よる【 】時からは、メディアを使わない
④ぜんぶお休み(メディア)	テレビや音楽プレーヤーなども含め、メディアのすべてを使わない
⑤オリジナル(自分だけ)	①~④以外で自分のメディア使用のチャレンジをきめる
※ オリジナルでえらんだ内容	【 】

【 】には、
自分できめた
数字を入れてね!

☆家族チャレンジコース * 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(あなたやお家の人のがんばり度)

● 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

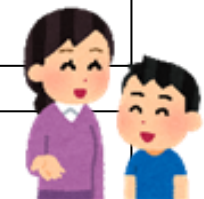
4 振り返り

◎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。