

# 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《中学生用》

高松市立( )中学校( )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。

※ おうちのひとと話しあって、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  
数字を入れよう！



☆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 評価(あなたや家族の達成度)

- 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 |
|     |   |       | △ | 50点～69点 |
|     | ◎ | 90点以上 | × | 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？

◎家族の人からひとこと



※ 月 日までに学校へもってきてください。