

メディアコントロールにチャレンジ!

R6.11.26

七ヶ浜中学校

今日から全校でメディアコントロールチャレンジに取り組みます。忙しい中学校生活にはメディア利用をコントロールする力は大変重要です。一番大切なことに時間を使うことができるようにメディア利用の仕方を考えてみましょう。

「メディア」とは

TV・DVD・ゲーム・パソコン・スマートフォン・タブレットなどの電子映像機器のこと
※勉強のために使用するメディアは含まないこととします。

いつ

11月26日(火)から12月2日(月)までの7日間

どこで

家庭で取り組みますが、チャレンジカードの記入は学校で行います。家にカードは持ち帰らず、記入したら保健委員に提出します。

どうやって

- ①当日の朝、チャレンジレベルを設定し、カードに記入します。(休みの前の日には、休み中の目標も決めましょう。)
- ②翌朝、前日の結果、コントロールしてできたことを記入します。
- ③7日間チャレンジしたら、最後に感想を記入します。

チャレンジレベル		取組方法
1	夕食の時にはノーメディア	夕食の時間にはメディアを利用しないコースです。食事をしながら家族の会話を楽しみましょう。
2	夜9時以降はノーメディア	夜遅い時間にメディアを利用しないコースです。夜は早く寝るようにして生活リズムを整えましょう。
3	メディアは1日2時間まで	番組や時間を決めて取り組むコースです。取組で生まれた時間を有効に使い、けじめをつけて生活しましょう。
4	メディアは1日1時間まで	3の時間を短くしたコースです。取組で生まれた時間を有効に使い、けじめをつけて生活しましょう。
5	学校から帰ったらノーメディア	メディア利用は朝だけにするコースです。帰ってからの時間を学習や趣味に使いましょう。
6	朝から寝るまでノーメディア	1日全くメディアを利用しないコースです。時間の使い方を上手に考え、充実した一日を過ごしましょう。

メディアコントロールチャレンジ期間中、前日の「結果」、「自分の振り返り」、「コントロールした時間でできたこと」、その日の「レベル」を毎朝必ず記入してください。土日の分のチャレンジレベルは金曜日に、結果は月曜日にまとめて記入します。

最終の提出は12月3日(火) 帰りの会です。