

「メディアコントロールチャレンジ」
のふりかえりをしよう！



勉強中はメディア機器を使わない



食事中はメディア機器を使わない



1日2時間まで



1日1時間まで



ノーメディア



ノーメディア+30分以上の運動

こんなことにごんぼった人がいました！
(4年生バージョン)

- ・休み中もだいたい同じ時間に起きている
- ・こまかく記録している
- ・すべてのコースにチャレンジしている
- ・達成度がすべて◎で、目標を達成している
- ・ライオン、チーターコースをクリアできた
- ・ライオン、チーターコースにチャレンジしたい人がいる

こんなことにごんぼった人がいました！
(5年生バージョン)

- ・期間中、意識して過ごすことができた
- ・食事中はノーメディアできた
- ・メディア使用時間を2時間以下にできた
- ・メディア使用時間を1時間以下にできた
- ・全部のコースにチャレンジできた
- ・チーターコースをクリアできた

**こんなことにかんぽった人がいました！
(6年生バージョン)**

- ・食事中はノーメディアできた
- ・こまかく記録できた
- ・メディア使用時間を2時間以下にできた
- ・休み中も早ね早起きできた
- ・決めたコースを意識できた
- ・少しずつメディア使用時間をへらしていった

**メディアコントロール
できると♪**



- 目の健康につながる
- わるい姿勢のくせがつかない
- すいみん時間がふえる 質がよくなる
- 勉強に集中できる 自信がつく

むずかしい!!!

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 楽しい | やめられない |
| TVがついていると
見ちゃう | 冬休み中だし
夜更かししてゲームしたい |
| SNSでやりとり中
だからやめられない | つつい
スマホをさわっちゃう |

目標を決めて、家族に宣言する！

- ☆ メディア使用時間は1日〇時間までにします！
(理想は、1日2時間まで
その中でゲームは1日30分まで)

目標を決めて、家族に宣言する！

- ☆ 〇時までにねます！(理想は、21時半まで)
- ☆ ねる〇時間前からメディアは使いません！
(理想は、2時間前)



**「がんばればできそう」
な目標にしよう！**

**ほかに夢中になれる
好きなことを見つける！**

☆本やまんがをよむ

☆何かをつくる 絵、工作、料理など

☆体を動かす スポーツ、おさんぽ

**この先もメディアと
上手につきあっていこう！**

