

チャレンジ！家族でメディアコントロール（小学校用）

メディアコントロールとは

テレビ・ビデオ・DVD・TVゲーム・パソコン・携帯電話・マンガ雑誌などに触れる時間を自分で決め、その決めた時間を自ら守ることができるとのことです。

メディアコントロール【5段階】

レベル5	帰宅後メディアに接しない。
レベル4	夕食以降メディアに接しない。
レベル3	夜9時以降はメディアに接しない。
レベル2	帰宅してから寝るまで1時間以上接しない。
レベル1	夕食時テレビを見ない。

読書への取り組みレベル【3段階】

レベル3	1時間以上読書をする。
レベル2	30分以上読書をする。
レベル1	15分以上30分以内の読書をする。

メディアコントロールのルール

- ① 学習するときも、パソコンやスマートフォンをなるべく使用しない方法で行う。
- ② メディアコントロールのレベルを参考にし、ルールを家族で話し合っ決めてみましょう。
- ③ 「メディアコントロール」の日は、家族団らんや読書の時間を設け、家族の絆を深めましょう。
- ④ 1日の時間の使い方を考え、グラフに書いてみましょう。

「チャレンジ！メディアコントロール」我が家の目標

〈ほくの、わたしの1日〉

時	時	時	時	時	時	時	時	時	時
おきる時刻					時 分				
いえにかえった時こくから考えましょう。									

※ 起きる時間・寝る時間・勉強の時間・読書の時間・メディアにふれる時間を書き入れてみましょう。（低学年のみみなさんは、おうちの人と考えましょう。）

「チャレンジ! 家族でメネイクンترول」(自己評価カード)

【実施日・・・毎週 月曜日】

◆月ごとに、上段にはメネイクン
コントロールレベルを、下段に
は読書への取り組みレベルを記
入しよう!

児童生徒名 _____
保護者名 _____

月	月の 目標	評価者	自己評価	反省・感想
5月		児童生徒	A B C D	
		保護者	A B C D	
6月		児童生徒	A B C D	
		保護者	A B C D	
7・8月		児童生徒	A B C D	
		保護者	A B C D	
9月		児童生徒	A B C D	
		保護者	A B C D	
10月		児童生徒	A B C D	
		保護者	A B C D	
11月		児童生徒	A B C D	
		保護者	A B C D	
12・1月		児童生徒	A B C D	
		保護者	A B C D	
2月		児童生徒	A B C D	
		保護者	A B C D	

A: 達成できた B: ほぼ達成できた C: あまり達成できなかった D: 達成できなかった

※ 保護者の欄には、保護者の方自身の反省をご記入ください。