

メディアチャレンジノート

年

※ここでいうメディアとは、テレビ、ゲーム、スマホ、タブレット、パソコンのことを指します。

ただし、学習で使用する際のメディアは除きます。

＜メディアチェックのやり方＞

①どのコースで挑戦するか決める

3日間すべて同じコース or 24日はBコース、25・26日はKBコース（1日ごとに違うコースでもO）

②次の日の朝にコースの内容が達成できたかチェックする（O…守れた X…守れなかった）

③チェックが終わったら反省を記入する（Oの場合：次の目標、Xの場合：守れなかった原因）

④すべての記入が終わったら、最後に3日間通しての反省・感想を記入する。

Oが多い場合：①継続するために意識すること ②次の目標

Xが多い場合：①守れなかった原因 ②具体的な改善方法



挑戦するコース		取り組み方
TB（テラバイト）コース	帰宅後から翌朝まで ノーメディア	1日中メディアを使わないコース ⇒メディア以外で時間の使い方を考えよう
GB（ギガバイト）コース	帰宅後から寝るまで ノーメディア	メディアの利用は朝だけにするコース ⇒学校から帰った後はメディアに触れず、テスト勉強に取り組もう
MB（メガバイト）コース	メディア利用は 1日1時間まで	メディアを1日1時間だけ利用するコース ⇒メディア利用の時間を守るようにしよう
KB（キロバイト）コース	メディア利用は 1日2時間まで	メディアを1日2時間だけ利用するコース ⇒メディア利用の時間を守るようにしよう
B（バイト）コース	食事の時だけ ノーメディア	食事の時はメディアを使わないコース ⇒テレビを消して、家族との会話を楽しもう

令和6年度 第1回 メディアチャレンジ （9月24日～26日）

	チャレンジコース	O or X	自分の反省
24日（火）			
25日（水）			
26日（木）			

3日間を通しての反省・感想