

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。

<やり方>

- ①どのコースで挑戦するか決める
- 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（○…守れた ×…守れなかった）
- ③チェックが終わったら反省を記入する（○の場合：次の目標、×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日間通しての反省を記入する。
○が多い場合：①継続するために意識すること ②次の目標
×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 ⇒帰宅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れるようにしましょう
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れるようにしましょう
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2回 ノーメディアウィーク (11月27日～29日)

	チャレンジコース	O or X	自分の反省
27日 (水)			
28日 (木)			
29日 (金)			

3日間を通しての反省

--