

# 「メディアコントロールチャレンジ」を実施します

チャレンジ期間 12月1日(月)～5日(金)の5日間

メディアコントロールチャレンジ(メディチャレ)はメディアの使い方<sup>つか</sup>をコントロールできるようにする取り組み<sup>とり組み</sup>のことで、タブレット、ゲームなどのメディアを使い<sup>つか</sup>すぎている<sup>かた</sup>いませんか？<sup>からだ</sup>体や心の健康<sup>けんこう</sup>のために使い方<sup>つか</sup>や生活<sup>せいかつ</sup>を見直し<sup>みなお</sup>てみましょう。豊橋市内<sup>とよはし</sup>の全小中学校<sup>ぜんしょうちゅうがっこう</sup>で取り組み<sup>とり組み</sup>を行っています。

## ～メディチャレのやり方～

事前準備 11/26日(水)

挑戦するレベル①と、工夫すること②を、児童の実態に合わせて相談し、決めてください。児童がカードを持ち帰ります。お子様と一緒に記入してください。

翌日の27日(木)に必ず持たせてください。

メディチャレ週間 12/1日(月)～5日(金)

1～3年生は、カードを持ち帰ります。家庭で毎日、選んだチャレンジレベルの内容が守れているかチェックをお願いします③。※毎日学校へ持たせてください。

4～6年生は、学校でチェックをします。

今回4年生以上は、メディアコントロール度チェックが加わります。

**メディアコントロールチャレンジに挑戦しよう!**

① アーオで、じぶんがチャレンジするレベルを1つずつ決めよう。(レベルをそろえなくてもいいです)

ア	イ	ウ	エ	オ
レベル1 30分未満	レベル5 8分	レベル3 15分未満	レベル4 30分未満	レベル2 10分未満
レベル4 15分未満	レベル2 10分未満	レベル1 5分未満	レベル5 30分以上	レベル3 15分以上
レベル3 15分未満	レベル1 5分未満	レベル5 30分以上	レベル4 30分未満	レベル2 10分未満
レベル2 10分未満	レベル5 30分以上	レベル4 30分未満	レベル3 15分未満	レベル1 5分未満
レベル1 5分未満	レベル3 15分未満	レベル2 10分未満	レベル5 30分以上	レベル4 30分未満

② チャレンジをせいかうさせるために、どんなふうができるかな? じぶんのできるふうをかんがえてみましょう。

たとえば...

②工夫できることを参考に考える

**メディアコントロール度チェック** \*当てはまる数字に「○」をつけましょう

項目	できる	だいたいできる	あまりできない	できない
1 メディア使用時間を自分で決めて守ることができる	4	3	2	1
2 寝る時刻を自分で決めて守ることができる	4	3	2	1
3 寝る前ノーマディアの時間を自分で決めて守ることができる	4	3	2	1
4 メディアを使用するとき、目を大切にしたい使い方を自分で決めて守ることができる	4	3	2	1
5 メディアを使用するときの姿勢を自分で決めて守ることができる	4	3	2	1
6 自分の生活リズムを自分で決めることができる	4	3	2	1

メディアコントロールができるようになりましたか?  
これまでの生活を振り返りましょう!

(小1～3年生用)

年 組 名 前

1. 挑戦するレベルを、ここに記入しよう!

2. 工夫すること(何でもいいOK!)

できた: ○ できなかった: X

第1回 R6年11月	レベル	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	○の数
ア 使用時間							
イ 寝る時刻							
ウ 寝る前ノーマディア							
エ 目(視力)							
オ 姿勢							

① 選んだレベル番号を書く

③ 5日間チェック

④ 結果を入力する

⑤ 振り返って記入する

⑥ 保護者が記入する

## 結果の入力

期日 12/8(月)～12日(金)

8日(月)にカードを持ち帰ります。1～3年生は、タブレットを持ち帰りませんので、保護者の方のスマホ等から、QRコードを読み取り、各項目の結果を入力してください④。

・合計ポイント計算は学校で行います。

4～6年生は、全て学校で入力します。

## 感想の記入

1～6年生までの児童全員、感想、メディアのかわりにやったことを記入します⑤。うちのひとからの欄は保護者の方が記入してください⑥。

12月15日(月)に担任へ提出

保護者の皆様には、お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。