

ノーメディア・ウィークチャレンジシート



中根台中学校 _____ 年 _____ 組 _____ 氏名 _____

☆実施日 **11月22日(月) ~ 11月28日(日)**

29日(月)は定期テストです！メディア利用の計画を立てて頑張りましょう！

① チャレンジメニュー表

フルコース	テレビを含む、全てのメディア機器を一切使用しない。
ハーフコース	ゲーム・動画視聴・SNSをしない。
タイムリミットコース	メディア使用時間を1時間以内にする。
マイルールコース	[_____] ↑上記以外でノーメディアを意識した制限を決める。 (スマホの利用は3時間までなどの目標はNG！)

② チャレンジメニュー記入

(チャレンジするものを上記の表から選択して書きましょう)

_____ ・ [_____] コース

③ 達成度チェック



日付	11/22 (月)	11/23 (火)	11/24 (水)	11/25 (木)	11/26 (金)	11/27 (土)	11/28 (日)
達成度							

Aよくできた Bだいたいできた Cあまりできなかった Dできなかった
チャレンジメニューの達成度を振り返って自己評価を記入しましょう。

↓最終日に記入

- ・ノーメディア・ウィークチャレンジ中どのような過ごし方をしましたか？
当てはまるものに○を付けましょう。(複数選択可)

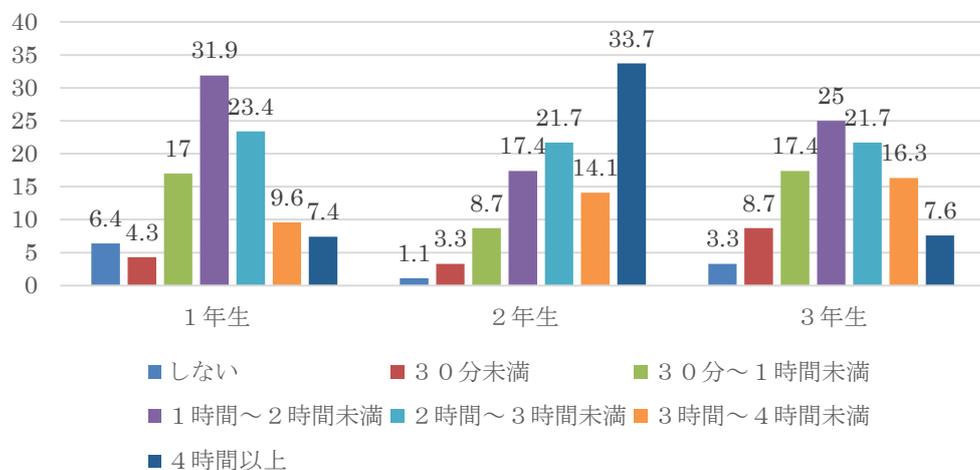
・勉強	・読書	・休養	・家族との会話
・趣味	・運動	・家の手伝い	・その他(_____)

- ・感想

ノーメディア・ウィークについて

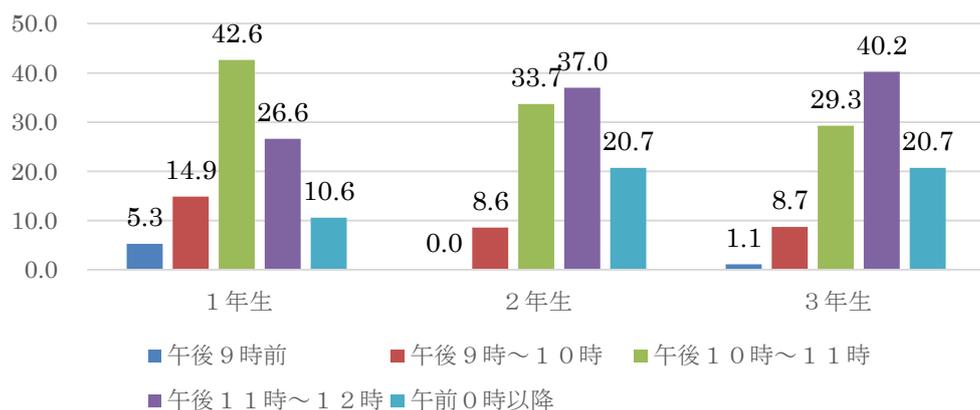
11月22日（月）～11月28日（日）はノーメディアにチャレンジしてみましょう。

インターネット利用時間の分布【平日】



←令和3年度7月実施
生活習慣アンケート結果

就寝時刻の分布



みなさんは、一日にどのくらいメディア機器を使用していますか？テレビ・ゲームだけでなくスマホの使用時間も含めると、1時間以上の人が多いのではないのでしょうか。メディア機器の長時間の使用は、目や体に負担がかかり、睡眠直前に明るい画面を見ることは、睡眠の質の低下につながります。また、使用時間が長くなることで、就寝時間が遅くなってしまいうこともあります。

11月29日のテストに向けて、22日からの「ノーメディア・ウィーク」にチャレンジをしましょう！テスト期間は教科書や参考書などを見る時間が多くなります。目や体を休めるためにも、自分が取り組みたい目標を選択して、メディア機器の使用を控えてみましょう。

※家族の人にもお願いして、一緒にチャレンジをしましょう。

