

5-⑥

メディアコントロールと保護者を巻き込む家庭学習 (1)

小学校

れいわ ねんど
令和2年度

『メディコンウィーク』 チャレンジカード



ち づ しょうがっこう
智頭小学校

ねん ぐみ ばん なまえ
年 組 番 名前

※ この取り組みは、とく保育園・ほいくえん小学校・しょうがっこう中学校で、ちゅうがっこう一斉に実施しています。

※ 『メディコン』とは、メディアコントロールをい言いやすくみじか短くちぢ縮めたものです。

(2)



智頭小学校・PTA保体部

「メディコンウィーク」

(1) おうちの人と一緒に、次の7つのチャレンジの中から、挑戦する番号を決めましょう。

- チャレンジ1：勉強中（宿題をしている時）にはテレビを消す
- チャレンジ2：食事の時にはテレビを消す
- チャレンジ3：テレビ、ゲーム、タブレット、スマホの時間は合わせて1日2時間まで
- チャレンジ4：夜8時以降はテレビを見ない、ゲーム、タブレット、スマホをしない
- チャレンジ5：家に帰ってから、ねるまでテレビを見ない、ゲーム、タブレット、スマホをしない
- チャレンジ6：1日中テレビを見ない、ゲーム、タブレット、スマホをしない
- チャレンジ7：そのほか（ ）

(2) できたかどうかを1週間チェックしていきましょう。（土日も、挑戦できそうな人は挑戦してみよう）

日にち	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)	6/27 (土)	6/28 (日)	6/29 (月)	6/30 (火)
挑戦する番号							
達成できたら色をぬろう							
おうちの人サイン							

(3) 1週間振り返ってみてどうでしたか。当てはまるものに○をしましょう。

<1> 授業中、学習に集中できましたか
 ①集中できた ②ほぼ集中できた ③集中できないことが多かった ④集中できなかった

<2> イライラすることがありましたか
 ①なかった ②あまりなかった ③あることが多かった ④よくあった

(4) 1週間メディコンウィークにチャレンジしてみてどうでしたか。振り返りを書きましょう。

自分	おうちの人から一言
----	-----------

担任サイン

(3)



智頭小学校・PTA保体部

「メディコンウィーク」

(1) おうちの人と一緒に、次の7つのチャレンジの中から、挑戦する番号を決めましょう。

- チャレンジ1：勉強中（宿題をしている時）にはテレビを消す
- チャレンジ2：食事の時にはテレビを消す
- チャレンジ3：テレビ、ゲーム、タブレット、スマホの時間は合わせて1日2時間まで
- チャレンジ4：夜8時以降はテレビを見ない、ゲーム、タブレット、スマホをしない
- チャレンジ5：家に帰ってから、ねるまでテレビを見ない、ゲーム、タブレット、スマホをしない
- チャレンジ6：1日中テレビを見ない、ゲーム、タブレット、スマホをしない
- チャレンジ7：そのほか（ ）

(2) できたかどうかを1週間チェックしていきましょう。（土日も、挑戦できそうな人は挑戦してみよう）

日にち	11/19 (木)	11/20 (金)	11/21 (土)	11/22 (日)	11/23 (月)	11/24 (火)	11/25 (水)
挑戦する番号							
達成できたら色をぬろう							
おうちの人サイン							

(3) 1週間振り返ってみてどうでしたか。当てはまるものに○をしましょう。

<1> 授業中、学習に集中できましたか
 ①集中できた ②ほぼ集中できた ③集中できないことが多かった ④集中できなかった

<2> イライラすることがありましたか
 ①なかった ②あまりなかった ③あることが多かった ④よくあった

(4) 1週間メディコンウィークにチャレンジしてみてどうでしたか。振り返りを書きましょう。

自分	おうちの人から一言
----	-----------

担任サイン