

「ノーメディア」と「うちどく」 チャレンジシート (記入例)

期間 (1週間)
10月22日 (月) ~ 10月28日 (日)
ところん中学校 1年A組 1056番
名前 所沢 太郎

①きょう、テレビやビデオを
みなかったら4点
1時間よりみじかいと3点
2時間よりみじかいと2点
2時間以上だと1点だよ



4日目
2点
5日目
4点

1日目 **4点**
2日目 **3点**
3日目 **1点**

7日目 **2点**
6日目 **4点**

①ごうけい
20点

②きょう、おうちで30分以上、
本 (マンガやざっしをのぞく)
をよんだら4点
20分以上だと3点
10分以上だと2点
0~9分だと1点だよ



1日目 **3点**
2日目 **3点**
3日目 **3点**
4日目 **4点**
7日目 **4点**
6日目 **4点**
5日目 **2点**

②ごうけい
23点

③きょう、ゲームを
しなかったら4点
30分よりみじかいと3点
1時間よりみじかいと2点
1時間以上だと1点だよ

2日目 **4点**

1日目 **4点**
3日目 **3点**
4日目 **3点**
7日目 **2点**
6日目 **2点**
5日目 **3点**

③ごうけい
21点

④きょう、勉強で使った以外に、
スマホ・タブレット・PCでサイトや
SNSを利用しなかったら4点
30分よりみじかいと3点
1時間よりみじかいと2点
1時間以上だと1点だよ



2日目 **4点**
3日目 **2点**
4日目 **2点**
6日目 **1点**
5日目 **3点**
7日目 **2点**

④ごうけい
16点

① + ② + ③ + ④

ごうけい **80点**



100点以上は
金メダリスト
80点以上は
銀メダリスト
60点以上は
銅メダリストだよ!
君は何メダルをめざす?
できることからはじめよう!
生活を見直すことが大切だよ。

お家の人から一言
家族で読書に取り組みました。
テレビをみない時間を作りたい
と思います。
Q. メディアについてお家でルールが
ありますか...

ある ない

感想 家族で読書に取り組み
たので、いつもよりたくさん読
めた。SNSにふれる時間をも
っと減らしていきたい。

所沢市イメージマスコット ところん

この取組を通して3つのこと
について考えてみませんか。
①時間を有効利用すること
②メディアに頼りすぎない
生活すること
③本を読むこと