

【 ホームメディアデー チャレンジカード 】

年 組 番 名 前



スイッチオフから始まる家族のコミュニケーション

1 ねらい

- (1) 生活リズムを整える。 (2) 家族とのコミュニケーションを大切にする。

2 チャレンジの手順

- (1) チャレンジする日と①～⑤の中からチャレンジ内容を家族で決め、表に書きます。

<チャレンジ内容> ※ () の中は家族と相談して決めましょう。

- ① 食事の時はメディアにふれない。
- ② メディアにふれるのは、1日 () 分以内にする。
- ③ ニュース以外のメディアにふれない。
- ④ 1日メディアにふれない。
- ⑤ その他 ()

- (2) チャレンジ開始です。チャレンジした日、そして1週間の振り返りをしましょう。

振り返り 5:しっかりできた 4:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった

	チャレンジ内容	日ごとの振り返り	< 1週間の振り返り >
9/1(木)	① ② ③ ④ ⑤ 取組日でない	5 4 2 1	ア 取組の振り返りをしましょう。(5 4 2 1) イ 生活リズムを整えることができましたか。 (5 4 2 1)
9/2(金)	① ② ③ ④ ⑤ 取組日でない	5 4 2 1	ウ 家族といつもより話をすることができましたか。 (5 4 2 1)
9/3(土)	① ② ③ ④ ⑤ 取組日でない	5 4 2 1	エ 感想を書きましょう。
9/4(日)	① ② ③ ④ ⑤ 取組日でない	5 4 2 1	
9/5(月)	① ② ③ ④ ⑤ 取組日でない	5 4 2 1	
9/6(火)	① ② ③ ④ ⑤ 取組日でない	5 4 2 1	オ 保護者の方からコメントをいただきましょう。
9/7(水)	① ② ③ ④ ⑤ 取組日でない	5 4 2 1	

9月8日(木)に担任の先生に提出しましょう。