

「ノーメディア」と「うちどく」 チャレンジシート

期間 (1週間)

月 日 () ~ 月 日 ()

小・中学校 年 組 番

名前 ()

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

点

1日目

点

2日目

点

3日目

点

5日目

点

7日目

点

6日目

点

①ごうけい

点

②きょう、お家で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

点

2日目

点

3日目

点

4日目

点

7日目

点

6日目

点

5日目

点

②ごうけい

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



1日目

点

2日目

点

3日目

点

4日目

点

6日目

点

5日目

点

③ごうけい

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



1日目

点

2日目

点

3日目

点

4日目

点

6日目

点

5日目

点

7日目

点

④ごうけい

点

① + ② + ③ + ④

ごうけい

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!
君はに
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

.....
.....

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.....

かんそう
感想

.....
.....

所沢市イメージマスコット トコロん

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