

ノーメディアデーチャレンジ!

第三中学校保健委員会

5月23日(火)に行われる一次考査に向けて、「ノーメディアデーにチャレンジ」を提案します。テスト勉強に集中して取り組むためにも、ノーメディアデーにチャレンジして、テストで自分の力を発揮しましょう。

- ①スマホばかりいじっていると脳が働かない。
- ②2時間以上勉強したことが長時間のゲームで消えてしまう。
- ③LINEは勉強の集中力を落とす。



1 ねらい

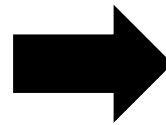
勉強に集中し、効率を上げ、自分の目標達成を目指す。

2 実施期間

全学年 5月16日(火)～5月22日(月)の7日間

3 実施方法 レベルの中から自分が取り組めるものを選ぶ

チャレンジレベル	
レベル1	… 家庭学習中はノーメディア
レベル2	… 家庭学習中以外でメディアをつけるのは1時間まで
レベル3	… 平日は、帰宅後寝るまでノーメディア 休日は、半日(昼食後～寝るまで)ノーメディア
レベル4	… 1日中(朝～寝るまで)ノーメディア



自分が取り組むレベル

4 対象のメディア

スマホ、タブレット、ゲーム(小型・テレビ等)、テレビ、動画、音楽プレーヤー、ラジオ

※ニュースや天気予報はノーメディアチャレンジ中も視聴OKです。

※チャレンジしている時以外…家族が見たり聞いたりするテレビ(ニュースなど)・音楽 ⇒ ◎

車の中で見たり聞いたりするテレビ・音楽 ⇒ ◎

決める!

5 まとめ 振り返りシートで取組状況をまとめる。

日付	5/16 (火)	5/17 (水)	5/18 (木)	5/19 (金)	5/20 (土)	5/21 (日)	5/22 (月)
○: レベル達成							
△: レベルまで後少し							
×: 全然できなかった							
/: 実施していない							

学年		組		氏名	
----	--	---	--	----	--

ノーメディアデーにチャレンジしてみよう

年 組 氏名

ノーメディアデーにチャレンジしてみてどうでしたか。今後の取組の参考にしますので、正直に教えてください。

1 チャレンジレベルはどれですか？○をつけてください。

- ・取り組まなかった
- ・レベル1 : 家庭学習中はノーメディア
- ・レベル2 : 家庭学習中以外でメディアをつけるのは1時間まで
- ・レベル3 : 平日は、帰宅後寝るまでノーメディア
休日は、半日（昼食後～寝るまで）ノーメディア
- ・レベル4 : 1日中（朝～寝るまで）ノーメディア

2 そのチャレンジは期間中（5/16～5/22の7日間）何日取り組みましたか？

- ・（ ）日
- ・取り組まなかった

3 そのチャレンジは達成できましたか？

- ・できた
- ・半分は達成できた
- ・できなかった

4 ノーメディアデーにチャレンジした感想を書いてください。

<感想>

ご協力ありがとうございました。