

「ノーメディア」にチャレンジ!



中央中学校

年 組 番 名前

チャレンジ記録表 ※3回はチャレンジしよう!

※メディアとは、テレビ、ゲーム機器、携帯電話、パソコン等を意味する。

チャレンジした日	チャレンジしたコース (下の表から選んでください)	結果 (○をつけよう)	テレビやゲーム、携帯、パソコンをしなかった時間は、何をしていたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。	チャレンジした感想
月 日 ()	() チャレンジ	できた できなかった	勉強 ・ 読書 ・ 運動 ・ お手伝い 休養 ・ その他 ()	
月 日 ()	() チャレンジ	できた できなかった	勉強 ・ 読書 ・ 運動 ・ お手伝い 休養 ・ その他 ()	
月 日 ()	() チャレンジ	できた できなかった	勉強 ・ 読書 ・ 運動 ・ お手伝い 休養 ・ その他 ()	
月 日 ()	() チャレンジ	できた できなかった	勉強 ・ 読書 ・ 運動 ・ お手伝い 休養 ・ その他 ()	
月 日 ()	() チャレンジ	できた できなかった	勉強 ・ 読書 ・ 運動 ・ お手伝い 休養 ・ その他 ()	保護者の方より
月 日 ()	() チャレンジ	できた できなかった	勉強 ・ 読書 ・ 運動 ・ お手伝い 休養 ・ その他 ()	
月 日 ()	() チャレンジ	できた できなかった	勉強 ・ 読書 ・ 運動 ・ お手伝い 休養 ・ その他 ()	

<チャレンジ表> チャレンジするコースを、選んでください。

チャレンジコース	内 容
1 ハードコース	1日中、ノーメディアにする。
2 ナイトコース	夜9時以降は、ノーメディアにする。
3 ちょっとだけよコース	メディアは、1日2時間までとする。
4 いただきますコース	食事中は、ノーメディアにする。
5 ゆっくりおやすみコース	布団に入ったら、携帯電話、ゲームなどのメディアをさわらない。

※コースは、チャレンジする日によって変えても、ずっと同じコースにチャレンジしてもいいです。

