**「メディアバランス」を考え、**

**「スクリーンタイム」を見直そう！　(例:7~9年生版)**

**年　　組　　番　名前**

|  |
| --- |
| 　このカードの記録をして、自分のメディアバランスを知り、状況を見直したり改善したりしながら、健康的なメディアの使い方を考えましょう。 |

1. **目標の設定**

　健康でメディアバランスの取れた生活を送るための目標を設定しましょう。

|  |
| --- |
|  |

1. **メディアバランスの記録**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2/6(月) | 7(火) | 8(水) | 9(木) | 10(金) | 11(土) | 12(日) | 合計 |
| スクリーンタイム(デジタルメディアの利用時間) |  |  |  |  |  |  |  | 分 |
| その他のメディアの利用時間 |  |  |  |  |  |  |  | 分 |
| どんなときにメディア利用を休んだか |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 自己評価Ａ・Ｂ・Ｃ |  |  |  |  |  |  |  | 総合評価 |

　＜評価の基準（目標に対する評価）＞

　　Ａ：目標達成　　Ｂ：だいたいできた　　Ｃ：できなかった

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **自分の振り返り**

（自分のメディアバランスやスクリーンタイムを記録して感じたこと、反省・感想） |  | （用語の解説）**メディア**大規模なグループが情報を入手して共有するすべての方法 (テレビ、本、インターネット、新聞、電話など)**メディアバランス**健康で、他の生活活動 (家族、友人、学校、趣味など) とのバランスが取れていると感じる方法でメディアを使用すること。**スクリーンタイム**テレビやゲーム、インターネット端末等の画面を見つめる時間のこと。 |
|  |  |

1. **保護者の方のコメント**（お子様への助言やこの取り組みへのご感想をお書きください）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 保護者サイン | 担任サイン |

#