

みんなでチャレンジ！！

# スクリーン OFF 21 時



立山町立雄山中学校

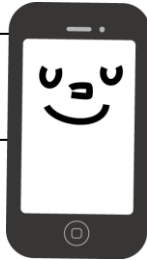
年 組 番

氏 名

P T A 家庭保健委員会 生徒会保健体育委員会

① 全校統一目標

**21時以降ノーメディア！（テレビも含めて全てノーメディア）**



※ メディアとは、テレビ、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機、iPadなどといったスクリーンのある電子機器のこと。

② 21時以降ノーメディアを達成するために、自分で考えて取り組むこと

例)「21時になったらスマートフォンを親に預ける」、「21時以降のドラマは録画する」など、目標を達成するための方法や工夫を書きましょう。

**実施記録**    できた：○    できなかった：×

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	○の数
21時以降 ノーメディア								
自分の取組								
担任チェック								

【振り返り】

☆ 当てはまるものを○で囲みましょう。

① ノーメディアに意識して取り組みましたか？  
はい      時々      いいえ

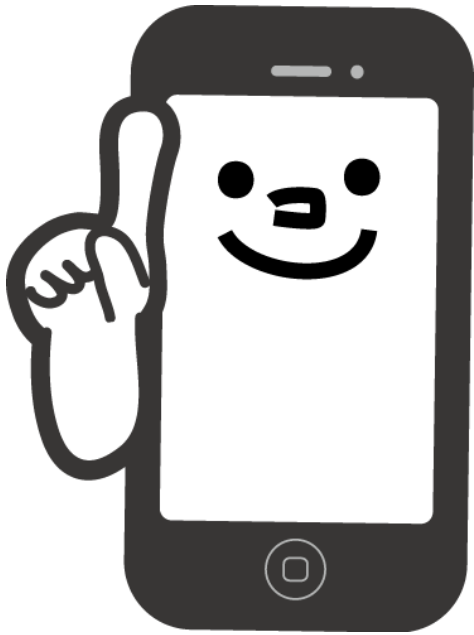
② 家族と協力して取り組みましたか？  
はい      時々      いいえ

【振り返って感じたこと】

【来学期のめあて】



保護者サイン



ノーメディアをすることで、たくさんのよいことがあります。

- 家族との団欒の時間ができる
- 勉強時間の確保ができる
- 質の良い睡眠をとることができる

時間を決めて、これからもメディアとの付き合い方を考えていきましょう！