

# メディアだより



令和4年6月24日  
岡山市立芳泉中学校

## 今年もメディアチャレンジ we-ek 頑張ろう！

「メディアチャレンジ」とは、限られた生活時間の中でメディアに触れる時間や機会を見直すことで心身の健康に対する意識を高めようという取り組みです。ここでいうメディアとは、SNS・YouTube・ゲーム(オンラインを含む)のことを指します。

6月27日～7月5日の定期考査期間中、「メディアチャレンジ」に取り組みましょう。自分が普段どれくらいメディアを利用しているのかを知り、使い方などを見直してみてください。また、メディアの利用を減らすことで生活リズムが整ったり、勉強に集中しやすくなったりします。

「メディアチャレンジ」に頑張っ取組んで、充実した期間を過ごしましょう。

### 記録用紙

**指せ！ノーメディア達人**  
【期間】 月 日( )～ 日( )

【参考】 15分=0.25時間  
20分=0.33時間  
30分=0.5時間  
45分=0.75時間

時間を忘れず記入。 自分で選んだコースに○をしましょう。  
★学習計画表の「メディア使用時間(結果)」を書きうつしましょう。

( )基本コース 1日( )時間以内に挑戦！  
( )達人コース メディアを利用しない！1日0時間

工夫したこと、やってよかったオススメの方法や感想、反省などぜひ書いてください★  
お待ちしております！

工夫したこと・やってよかったことなど書きましょう。  
仕方などメディアを利用しないおすすめの方法を教えてください。※足りない人は裏へ書いてください。

### 方法

- ①『基本コース』『達人コース』のどちらに取り組むのか決めます。  
★基本コース:チャレンジする時間を自分で決める(ただし、1日2時間以内)。  
★達人コース:期間中、メディアを利用しない(調べ学習で利用するのはOK)。
- ② 記録用紙が配付(7月5日)されたら、学習計画表に記入していたメディア利用時間を書き写す(勉強時間と間違えないようにしてね)。
- ③ 工夫したこと、やってみてよかったオススメの方法、感想、反省なども書きます。

# 問題に挑戦だ！

答えは、次号に載せます★

(参考：「家庭でマスター！中学生のスマホ免許」)

① 気がつくとスマホでソーシャルゲームばかりをしている自分。怖くて何度かやめようとしたけど、うまくいかない…どうしたらいい？

- A. スマホをガラケーに替える
- B. 親にスマホを預ける
- C. スマホのアプリを消す

② わからないことがあると、すぐにネットで調べないと気が済まない。これって依存かな？

- A. 調べないとイライラするなら依存
- B. ネットを頼ってるから依存
- C. 必要ないことまで常に調べるなら依存気味



メディアの集計結果と問題の答えは

次号に載せます😊

お楽しみに★