



ウィークデイ

## 「メディアとの付き合い方」「家読」「家読」の役割を学ぼう チャレンジシート

チャレンジ期間 月 日 ~ 月 日 (5日間)



1

パソコンやスマホ、タブレット、テレビ、DVD、ゲーム機等、  
勉強以外で1日どのくらい利用するか、目標時間を決めよう。

目標

※目標時間はできるだけ短くなるようにしましょう。



1日の目標時間を達成することができた?

- 達成できたら... 6点
- 達成しようがんばったら... 5点
- がんばることができなかったら... 3点

目標時間を  
決めたら 10 点

合計①
-----

1日目	2日目	3日目
4日目	5日目	合計②

2



家で本(マンガや雑誌以外)を読んだ?

- いつもより読めたら... 6点
- 読めたら... 5点
- 読めなかったら... 3点

1日目	2日目	3日目
4日目	5日目	合計③

3



家での“やくわり”を決めて、取り組もう。

- やくわり(手伝いなど)
- 進んでできたら... 6点
  - できたら... 5点
  - できなかったら... 3点

1日目	2日目	3日目
4日目	5日目	合計④

合計の得点をあわせると...

①+②+③+④=

チャレンジ得点  
点



チャレンジ得点が90点以上は金メダル!  
80点以上は銀メダル!  
70点以上は銅メダルだよ。

5日間の取組が終わったら  
右記二次元コードを読み  
取って、Google フォームへ  
取組結果の回答をお願いします。



回答期限：令和6年1月12日(金)