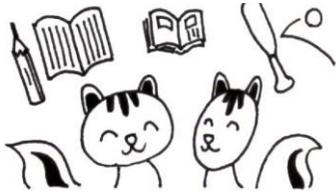


# 伊里中学校区共通 **メディアスリム化大作戦**

メディアとは・・・  
 テレビ・ゲーム機・パソコン・携帯電話・スマートフォン  
 タブレット・音楽プレーヤー・DVDプレーヤーなど

**6月22日～6月28日はチャレンジデー** 年 組 番 名 前 ( )

<p>① 食事中ノーメディア</p>  <p>1点</p>	<p>② メディアは2時間まで</p>  <p>2点</p>	<p>③ 9時からノーメディア</p>  <p>3点</p>	<p>④ ねる1時間前ノーメディア</p>  <p>4点</p>	<p>⑤ 1日ノーメディア</p> <p><b>10点!!</b></p> 
<p>食事のときメディアを使わない。</p>	<p>メディアは1日2時間までにする。</p>	<p>夜9時をすぎたら、メディアを使わない。</p>	<p>ねる1時間前はメディアを使わない。</p>	<p>1日ノーメディアです。</p>

**★できた項目に○をつけて1日ごとに点数を合計してね。1日最大20点になります。今までと変わっているので注意してね。**

項目(点数)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
① 食事中ノーメディア(1点)							
② メディアは2時間まで(2点)							
③ 9時からノーメディア(3点)							
④ ねる1時間前ノーメディア(4点)							
⑤ 1日ノーメディア(10点)							
合計点	点	点	点	点	点	点	点

メディアをつかわない時間に何をしましたか？

自分の感想を書こう

**1週間の合計点**  
点

おうちの人からひとこと



**★6月29日(金)に忘れずに提出!!**