

せいかつもくひょう ふりかえ 生活目標 振り返りシート

がっ き き せいかつもくひょう やくそく ひと いっしょ
1学期に決めた生活目標の『メディアの約束』を、おうちの人と一緒に
ふ かえ
振り返ってみよう！

① おうちの人と決めたルールをどのくらい守ることができましたか？

- ☐ いつも守れた
- ☐ だいたい守れた
- ☐ あまり守れなかった
- ☐ まったく守れなかった
- ③へ
- ②へ

② どんな時に守ることができなかったか、守れるようにどんなことに気を付けたらいいか、考えてみましょう。 考えた ⇒ ④へ

③ 1学期に目標で決めたこと以外にも、メディアを使う時に意識をした方がいいことはないか、考えてみましょう。 考えた ⇒ ④へ

④ おうちの人と一緒に、11月からの生活目標を決めましょう！
決めたら、『チャレンジメディアコントロールカード』の裏面の『生活目標』のシートに、目標を記入してください。

★メディアのルールを決めるときのポイント

あいまいな表現ではなく、具体的に決める。

- × 夜遅くまで使わない ⇒ ○ 夜9時以降は使わない。
- × ゲームをやりすぎない ⇒ ○ ゲームは1日1時間まで。
- × やることをやってから使う ⇒ ○ 宿題を終わらせてから使う。