

# チャレンジ メディアコントロールカード



ねん 年      なまえ 名前 ( \_\_\_\_\_ )

11月15日(金)～11月24日(日)から3日間選んで、ステップ1～3のどれかに挑戦しましょう！

★メディアコントロールカードをチャレンジする前に、お手伝いと裏面の『生活目標』を書きましょう。お家の人と書いてください！

★『メディアの約束』と『ねる時間』は、裏面の生活目標に書いた目標をまもれたかどうかです。

## 【メディアコントロールのステップ】

		日	日	日					
<b>ステップ 3</b> <small>いちじゅう み</small> 1日中メディアを見ない、しない (ノーマディア!!)	<b>えら</b> 選んだステップ (1～3)  できた：○ / できなかった：△								
					<b>ステップ 2</b> <small>いち じかん</small> メディアは1日1時間まで	<b>せいかつもくひょう やくそく</b> 生活目標の『メディアの約束』 まもれた：○ / まもれなかった：△			
<b>てつど</b> お手伝い  できた：○ / できなかった：△									
<small>うち ひと き</small> (お家の人と決めましょう。)						<b>てつど いがい</b> お手伝い以外でしたこと (勉強、読書、外遊びなど)			

**もくひょう かえ**  
目標のふり返し (がんばったこと、これから  
 がんばりたいことを、かきましょう。)

こんかい けっか  
 今回の結果はどうでしたか？

- (よくできた)
- △ (もうすこしがんばれた)
- × (あまりできなかった)

ほごしや ひと  
保護者の人からメッセージ

こんかい こ と く  
 今回のお子さんの取り組みはどうでしたか？

- とてもよくがんばっていた
- がんばっていた
- もう少しがんばろう！

たん にん せんせい  
担任の先生から

ほけんしつ せんせい  
保健室の先生から