

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()

かかんえら
6月21日(金)~6月30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)

ステップ 3	にちじゅう 1日中 メディアを見ない、しない <u>(ノーメディア!!)</u>
ステップ 2	にち じかん メディアは 1日 1時間まで
ステップ 1	にち じかん メディアは 1日 2時間まで
お手伝い	うち ひと き (お家の人と決めましょう。)

えら 選んだステップ(1~3)	日	日	日
できた:○ / できなかった:△			
せいかつもくひょう 生活目標の『メディアの約束』 まもれた:○ / まもれなかった:△			
せいかつもくひょう 生活目標の『ねる時間』 まもれた:○ / まもれなかった:△			
てつだ お手伝い できた:○ / できなかった:△			
てつだ お手伝い以外でしたこと べんきょう どくしょ そとあそ (勉強、読書、外遊びなど)			

もくひょう
目標のふり返り (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
今回の結果はどうでしたか?

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

ほごしゃ
保護者の人からメッセージ

こんかい
今回のお子さんの取り組みはどうでしたか?

- 1 とてもよくがんばっていた
- 2 がんばっていた
- 3 もう少しがんばろう!

たんにん
担任の先生から

ほけんしつ
保健室の先生から