チャレンジスディアコントロールカード

ねん	なまえ	
年	名前()

2月14日(金)~2月24日(月)から3日間選んで、<u>ステップ1~3のどれか</u>に挑戦しましょう!

- まえ てつだ うらめん せいかつもくひょう か うち ひと か ★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。<u>お家の人と書いてください!</u>

【メディアコントロールのステップ】 日 日 B 選んだステップ(1~3) ステップ 1日中メディアを見ない、しない 3 (ノーメディア!!) $rac{1}{2}$ ステップ メディアは 1日1時間まで 生活目標の『メディアの約束』 **まもれた:○** / **まもれなかった:△** ステップ にち じかん メディアは 1日2時間まで 生活目標の『ねる時間』 お手伝い お手伝い $rac{1}{2}$ お手伝い以外でしたこと うち ひと き (お家の人と決めましょう。) (勉強、読書、外遊びなど)

きくひょう かえ **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 けっか 今回の結果はどうでしたか?

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

ほこしゃ ひと **保護者の人からメッセージ**

- 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 せんせい 担任の先生から

保健室の先生から