

<記入例> 家での過ごし方を記入するときに、必ず、メディアを使用する時間帯と就寝・起床の時間帯がわかるように計画表に記入しましょう！

提出期限：6月17日（月）

神原中校区メディアコントロール チャレンジカード

年 組 番 名前

記入例

家での過ごし方を考えて、左の表に下校してから翌日に登校するまでの時間帯について、どのように過ごすか計画を立てましょう。

16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 0時 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時 8時

帰 宅	夕 食 お風呂	テレビ ゲーム SNS の 時間	勉 強	You Tube の 時間	勉 強	寝 る	起床 朝食	登 校
-----	------------	---------------------------	-----	------------------------	-----	-----	----------	-----

メディアコントロールチェック表 どちらかにOを書きましょう

下の表①と④を記入しましょう。			6/11（火）	6/12（水）	6/13（木）
① A・B どちらかにOをつけましょう	A	メディアの使用時間を 1日2時間まで にする	できた ・ できなかった	できた ・ できなかった	できた ・ できなかった
	B	メディアの使用は 23時まで			
②	友達への連絡は、 22時まで でやめる （電話、メール、SNSなど）		できた ・ できなかった	できた ・ できなかった	できた ・ できなかった
③	寝る30分前まで にメディアの使用をやめる		できた ・ できなかった	できた ・ できなかった	できた ・ できなかった
④	睡眠時間を _____ 時間以上 とる		できた ・ できなかった	できた ・ できなかった	できた ・ できなかった

<3日間チャレンジした自分の振り返り>

忘れずに記入しましょう！

<家の人から感想や気づき>