

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

①	メディアの使用時間は、 小学生は21時まで 中学生は22時まで	
② A・B どちらかに○ をつけましょう	A	メディアの使用時間は1日、1時間までにする
	B	1日中、ノーメディア
③	_____ 時まで に寝る	
④	メディアを使わない時間に何をして過ごすか、親子で決めましょう 例) 読書をする、外で遊ぶ、お手伝いをする、勉強する (_____)	

メディアコントロールチェック表 どちらかに○を書きましょう

	11/18 (金)	11/19 (土)	11/20 (日)
①	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
②	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	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	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>

<家の人から感想や気づき>