

がくふ 学府メディアコントロールデーチャレンジカード

* 9/18 (月) ~ 9/20 (水) の間で1日は挑戦してみましょう

年 組 番 名前

スイッチオフから始まる家族のコミュニケーション

ねらい: ①生活リズムを整える ②家族とのコミュニケーションを大切にする

1 チャレンジしたいめあてをきめて、【 】に○をつけましょう。
めあてはいくつ選んでもいいですよ



- 【 】めあて1: 食事中はメディアにふれない
- 【 】めあて2: 寝る1時間前にメディアにふれない
- 【 】めあて3: メディアにふれるのは、1日に()分以内にする
- 【 】めあて4: 1日メディアにふれない
- 【 】めあて5: その他()



1で選んだめあての中で、今回一番チャレンジしたいめあてを一つ書きましょう。

私のめあて

2 チャレンジをしたら、振り返りをしてみましょう。

チャレンジ した日を書 きましょう	自分の振り返り (○でかこむ)	自分の感想	家の人からの感想	
			お子さんの様子	
()	できた		できていた	
()	まあまあ できた		まあまあ できていた	
()	できなかった		できて いなかった	

※ 9月22日(金)までに学級担任の先生へ提出しましょう。