

メディアコントロール ウィーク 6/2 (水) ~ 9 (水)

～わたしのルール～

年 組 番 氏名

メディアコントロールウィークの2つの目標

その1. メディア(インターネット・テレビ)の使用時間を減らそう!

※パソコン、タブレット端末、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などで、コミュニティサイト、写真・動画投稿サイト、オンラインゲームなどのSNSを利用することを含みます。

その2. 家庭学習時間を増やそう!

その1. メディアの使用時間を減らそう!

わたしが、1日に
メディアを使用する時間は

分 以内

その2. 家庭学習時間を増やそう!

わたしが、1日に (平日に)
家庭で学習する時間は

時間 以上

自己点検表 できた…○ できなかった…×

	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水
その1 メディア時間								
その2 家庭学習時間								
担任サイン								

最終日に、取り組んでみて、思ったこと、反省、これからの目標などを書きましょう。

【自分】	【保護者のコメント】
------	------------