

# メディアコントロール



ねん 年      くみ 組      ばん 番      なまえ 名前

★よく使うメディア機器を1つえらんで取り組みましょう。



★わが家のルールを決めていない家庭は、この機会に、家族で話し合っ決めてみましょう。

よく使うメディア機器

わが家のルール（いつものルール）



① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

## 11/18~19 ノーメディアデーの取り組み

★いつものルールにプラスしてがんばってみよう！（家の人と決めよう。）




プラス項目は、よく使うメディア機器でも、別のメディア機器でもよいです。

ノーメディアという言葉を使っていますが、使用時間は必ずしもゼロにしなくてもよいです。



★ノーメディアに取り組んで、できた時間に何をしようかな？

をしたいな！

## ふりかえり

★4・3・2・1のあてはまるところに○をつけましょう。

4：できた 3：だいたいできた 2：あまりできなかった 1：できなかった

	わが家のルール	ノーメディアデー 取り組み	合計 点
18 (水)	4・3・2・1	4・3・2・1	
19 (木)	4・3・2・1	4・3・2・1	

がんばったことを書きましょう。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

↑点数を書いてください。

～おうちの方からお子様へ、ひとことお願いします～

\*取り組み、ふりかえりを記入して、11/20（金）に、提出してください。全員提出です。