



# メディアコントロール3

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1～2つえらんで取り組みましょう。



★わが家のルールを家族で話し合っ、見直してみましょう。(適切なら続けましょう。)

よく使うメディア機器 例:スマホ(ゲーム)

## 1 わが家の(いつもの)ルール

① .....

② .....



① .....

② .....

## 2/16～17 ノーメディアデー2日間の取組

★いつものルールにプラスしてがんばってみよう!(家の人と決めて、サインしてもらおう。)

**+** 2

ルール・取組について内容を  
確認し、印または、サインを  
お願いします。

プラス項目は、メディア機器の使い方、決めましょう。  
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。

\*\*\*\*\*ここまでを15日までに決めましょう\*\*\*\*\*

## ふりかえり

1・2学期とくらべ、どうだったかな?

★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

	1 わが家のルール	2 ノーメディアデー取組	3 合計点
16 (水)	4・3・2・1	4・3・2・1	
17 (木)	4・3・2・1	4・3・2・1	

↑ 3 = 1 + 2

と取り組んでよかったことをか書きましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

～おうちの方からお子様へ、がんばった点など、ひとことお願いします～

\*ふりかえりを記入して、2/21(月)までに、提出してください。全員提出です。