



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、見直してみましよう。(適切なら続けましよう。)

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、決めましよう。
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。

*****ここまですを15日までに決めましよう*****

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○をつけましよう。

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よう。

.....

.....

.....

.....

.....

～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。