



「メディア・コントロール」にチャレンジしよう！



冬休みは、クリスマスやお正月、旅行など楽しいイベントが盛りだくさんですね。
けれど、学校が休みになると、寝る時間が遅くなったり、外で遊ぶなくなったり、生活リズムがとても崩れやすいです。

そこで、夏休みに引き続き「メディア・コントロール」にチャレンジしてみませんか！！

メディア・コントロールとは、テレビ・ゲーム、パソコン、スマホなどを、自分で時間を決めてつかうことです。

目標をしっかりと決めて、楽しい時間を過ごしながらも、規則正しい生活を心がけて、新年を笑顔で迎えてもらいたいと思います。

<チャレンジのしかた>



ステップ1

チャレンジ目標を書こう！（家族で話し合っ決めてみましょう）

- <チャレンジ目標 例> を参考にして、書きましょう。
- 『毎日』 『1週間のうち3日』 『その他（自分で考えた目標を書こう）』 のどれかに○をつける。

ステップ2

チャレンジしてみよう！

○（だいたいできた） △（はんぶんできた） ×（できなかった）

- チャレンジした日につけましょう。

*学習でギガタンをつかう時間はふくまれません。

ステップ3

チャレンジをふりかえろう！

- メディア・コントロールにチャレンジした「感想」を書きましょう。
- 工夫した点や、できた時間の過ごし方、家族で話した感想なども記入してください。

チャレンジをした人は、
1月10日までに、担任の先生に提出しま
しょう。



チャレンジした人には
『ミニしょうじょう』
をプレゼント！