**【セルフコントロール】　てはまるに〇をつけてみましょう。**

しょうがくせいのみなさんは、おうちのかたといっしょにこたえてくださいね

**２セルフコントロールにえたあとにきましょう**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 　　 | **１メディチャレ（　　　）** | **２メディチャレ（　　　）** |
| くてはまらない⇔とてもてはまる | くてはまらない⇔とてもてはまる |
| １ | **にとってよくないいは、る** | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ |
| ２ | **にけない**（：もっとYouTubeをたいけれど、がまんする　など） | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ |
| ３ | **にしいだとわれる**（：をコントロールできているだとわれる　など） | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ |
| ４ | **のことをえて、にする**（：はテストだからはくねる　など） | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ |
| ５ | **いくせをやめられない**　 | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| ６ | **だらけてしまう** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| ７ | **にそぐわないことをってしまう**（：そのでふさわしくないことをってしまう　など） | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| ８ | **にとってよくないことでも、しければやってしまう** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| ９ | **もっとにがあればよいのにとう**（：のちをコントロールできたらいいのにとう） | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| １０ | **がない** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| １１ | **よくないこととりつつ、やめられないがある** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| １２ | **にどういうがあるか、よくえずにしてしまう** | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |
| １３ | **やのせいで、やるべきことがそっちのけになることがある**（：よりスマホやゲームなどをしてしまうことがある　など） | ５・４・３・２・１ | ５・４・３・２・１ |

**に**

【とよはしメディチャレ2024】

のQRコードを、

メディチャレとセルフコントロール

のをしましょう。

QRコード貼付け

前回とべてみて、どうでしたか？

 Jw30media01(2024)