|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **R〇年〇月** | **レベル** | **や空欄に数字や文章を記入しましょう。** | **日(　　)** | **日(　　)** | **日(　　)** | **日(　　)** | **日(　　)** | **〇の数** |
| ア　使用時間 |  | メディア使用時間は　　　時間 分まで |  |  |  |  |  |  |
| イ　寝る時刻 |  | 時　　　　分までに寝る |  |  |  |  |  |  |
| ウ　寝る前ノーメディア |  | 寝る　　　　時間　　　分前までにメディアをやめる |  |  |  |  |  |  |
| エ　目（視力） |  |  |  |  |  |  |  |  |
| オ　姿勢 |  |  |  |  |  |  |  |  |

年　　組　　番　名前

〇月〇日（〇）担任に提出してね！



 Jw30media04(2024)

挑戦するレベルを

記入しましょう！

セルフコントロール尺度に〇をつけましょう。

**▼工夫することを記入しましょう（何個でもOK！）**

できた：〇　　　できなかった：×

**２**

タブレットに入っている「メディチャレ計算シート」をひらいて、５日間の結果を入力し、右に合計ポイントを書きましょう。

**１**

**合計ポイント**

**▼感想（がんばったこと・むずかしかったことなど）**

**５日間の取り組みが終わったら・・・**

**▼おうちのひとから**

**▼メディアのかわりにやったこと**