|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Artikulo** | **Bago ang Ika-1 Media Challenge ( mth.月)** | **Bago ang Ika-2 Media Challenge ( mth.月)** |
|  | Hindi applicable ⇔ Very applicable | Hindi applicable ⇔ Very applicable |
| 1. | Tinatanggihan ang mga imbitasyon na hindi mabuti para sa iyo. | 1　・　2　・　3　・　4　・　5 | 1　・　2　・　3　・　4　・　5 |
| 2. | Hindi nagpapadala sa tukso.(Hal: nagpipigil kahit na gusto pang manood ng You tube,atbp.) | 1　・　2　・　3　・　4　・　5 | 1　・　2　・　3　・　4　・　5 |
| 3. | Nasasabihang istrikto sa sarili .(Hal: nasasabihang mayroong kontrol sa sarili, atbp.) | 1　・　2　・　3　・　4　・　5 | 1　・　2　・　3　・　4　・　5 |
| 4. | Nag-iisip at kumikilos nang maaga at may plano.(Hal: natutulog nang maaga kapag may test kinabukan, atbp.) | 1　・　2　・　3　・　4　・　5 | 1　・　2　・　3　・　4　・　5 |
| 5. | Hindi mapigilan ang masamang kaugalian.　 | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 |
| 6. | Tinatamad | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 |
| 7. | Nagsasabi ng mga bagay na hindi angkop sa sitwasyon. (hal. pagsasabi ng mga bagay na hindi nararapat, atbp.) | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 |
| 8. | Kahit hindi maganda para sa sarili, ginagawa kung masaya. | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 |
| 9. | Nais magkaroon ng higit na self-control. (hal. gustong kontrolin ang sariling damdamin) | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 |
| 10. | Kulang ang focus/konsentrasyon.  | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 |
| 11. | May mga pagkakataon na alam mong hindi maganda pero hindi mapigilan. | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 |
| 12. | Kumikilos nang hindi nag-iisip nang mabuti tungkol sa kung ano ang iba pang mga option na magagamit. | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 |
| 13. | Ang hobbies at libangan kung minsan ay maaaring nagiging dahilan ng paglimot sa dapat gawin.(hal. minsan ay inuuna ang mga bagay tulad ng smartphone at laro kaysa sa takdang-aralin.) | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 | 5　・　4　・　3　・　2　・　1 |

**【Sukatan ng Self Control】 Bilugan ang Naaangkop na Sagot**

**Kung ikaw ay elementary student, sagutan kasama ang kapamilya.**

**【セルフコントロール尺度】　当てはまる数字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

 tw30media01(2024)

I-scan ang QR code sa kanan.

Ipasok ang resulta ng media

challenge at

sukatan ng self control

QRコード貼付け

【Toyohashi Media Challenge 2024】

Sa bandang huli

Ikumpara ang dalawang sukatan ng self control.

**Sulatan pagkatapos sagutan nang 2 beses ang sukatan ng self control**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 　　 | **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 |

**【セルフコントロール尺度】　当てはまる数字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



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 　　 | **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 |

**第２回セルフコントロール尺度に答えたあとに書きましょう**

【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？

**に**

