\_\_\_Buwan月\_\_\_Araw日 Ipasa sa class teacher！

Year Section Student no. Pangalan

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **\_\_\_**Taon**\_\_**buwan | **Level** | **Sulatan ang \_\_\_\_\_ at espasyo ng numero at pangungusap.** | Araw**日(　　)** | Araw**日(　　)** | Araw**日(　　)** | Araw**日(　　)** | Araw**日(　　)** | Bilang ng bilog ( 〇 ) |
| ア　Oras ng paggamit |  | Ang oras ng paggamit ng media ay hanggang \_\_\_\_**:**\_\_\_\_(oras). |  |  |  |  |  |  |
| イ　 Oras ng tulog |  | Natutulog hanggang \_\_\_\_**:**\_\_\_\_(oras).  |  |  |  |  |  |  |
| ウ　Media bago matulog |  | Humihinto sa paggamit ng media \_\_\_\_**:**\_\_\_\_(oras) bago matulog. |  |  |  |  |  |  |
| エ　Mata(paningin) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| オ　Tindig |  |  |  |  |  |  |  |  |

**▼Isulat kung ano ang gagawin（Kahit ilan OK！）**

Lagyan ng bilog ( 〇 )ang Sukatan ng Self Control

Isulat ang level na susubukan！

Nagawa：〇　　　Hindi nagawa：**×**



**Total points**

**Matapos makumpleto ang 5 araw ng paggawa・・・**

**２**

Buksan ang 「media challenge calculation sheet」sa tablet, isulat ang resulta sa loob ng 5 araw at isulat ang kabuuang puntos sa kanang bahagi.

**１**

**▼Impression（mga bagay na pinagsikapan, nahirapan, atbp.）**

**▼Mensahe galing sa magulang/tagapag-alaga**

 tw30media04(2024)

**▼Ginawa sa halip na media:**

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

〇月〇日（〇）担任に提出してね！



 tw30media04(2024)

年　　組　　番　名前

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**