
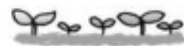



メディアコントロールカード


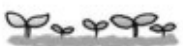
 「1週間がんばろぞ！」目標をきめよう 


メディアコントロール週間では、自分で生活目標をきめて守ります。


たとえば… 例以外のこともよいので1週間つづけてがんばれそうなことをきめましょう


朝と夜、ていねいな歯みがきをする	おてつだいをかならずする	あいさつを1日10回いじょうする	テレビを切ってかぞくで会話する	まいにち運動をする
------------------	--------------	------------------	-----------------	-----------





 チェックすること 

メディア（テレビやゲーム）をつかう時間 

べんきょうじかん 勉強する時間 

ねるじこくや おきるじこく 

おうちのひとによ みきかせをしよう 



メディアコントロール週間											合計
年 なまえ ()											
() をがんばります											
メディア使用時間 <small>TV・スマホ・ゲーム等</small>	平日	時間 分									
	休日	時間 分									
べんきょうじかん 勉強時間	平日	時間 分									
	休日	時間 分									
ねるじこく 寝る時刻	平日	時 分									
	休前日	時 分									
おきるじこく 起きる時刻	平日	時 分									
	休日	時 分									
おうちのの人に本の読み聞かせをしよう (何冊読んでもかまいません☆)			(読んだ本のタイトルを記入)								(〇の合計)