

少メディア週間カード

令和3年10月

ねん ばん なまえ
年 番 名前

(テレビ・パソコン・ゲーム機・スマホ・タブレットなどの使用について調べます。)

<p style="text-align: center;">【水、木、金曜日】</p> <p>1日の目標時間 分 まで</p>	<p style="text-align: center;">【土、日曜日】</p> <p style="text-align: right;">分 まで</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

○メディアを使った時間、ふりかえり、メディアを使わなかった時間にできたことを書きましょう。

	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)	10月30日 (土)	10月31日 (日)	合計
起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
ねた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
メディアを使った時間	分	分	分	分	分	分
目標時間を守ったら○を付けよう。						○の数
前日より時間を減らしたら、☆をつけよう。	(目標時間より短かったら)	(前日より減ったら)	(前日より減ったら)	(前日より減ったら)	(前日より減ったら)	☆の数
メディアを使わなかった時間にできたこと						

感想：

おうちの方から：

○10月31日 (日) まで記入をした後、感想を書きましょう。おうちの方の感想も書いてもらい、11月2日 (火) までに担任の先生に出しましょう。