



毎月7日はメディアコントロールチャレンジデー

今月のメディアコントロールチャレンジの目的

・今月の7日は土曜日。冬休みに向けて、学校のない日の有意義な時間の使い方を考えよう！

→ 1日のメディア利用時間を決めておこう

- 1 下の記入例を参考にして7日（土）の予定を記入してみよう。
- 2 7日（土）の予定を参考に目標のメディア利用時間を決めよう。

目標のメディア利用時間は 時間

<7日（土）の予定を記入しよう >

	6時	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24時
7日の予定																			
メディア利用時間帯																			

※ メディア利用時間を守るようにコントロールしよう！

<7日（土）の予定を記入しよう 記入例>

	6時	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24時
7日の予定		起床	朝食		宿題		昼食	友達と遊ぶ		塾 習い事		夕食	入浴				就寝		
メディア利用時間帯																			

