

# ① スクリーンタイムをコントロールするために、家族と考えて取り組むこと

例)「21時になったらスマートフォンを親に預ける」、「21時以降のドラマは録画する」など、目標を達成するための方法や工夫を書きましょう。



# ② グループで考えて取り組むこと

例)「SNSやDMは20時までにしよう」「スクリーンタイム(使用時間)を2時間に設定する」など

**実施記録** できた：○ できなかった：×

	6/18 (金)	6/19 (土)	6/20 (日)	6/21 (月)	6/22 (火)	6/23 (水)	6/24 (木)	○の数
自分の目標								
グループの目標								
班長チェック								

## 【振り返り】

☆ 当てはまるものを○で囲みましょう。

① メディアコントロールを意識して取り組みましたか？

はい 時々 いいえ

② 家族と協力して取り組みましたか？

はい 時々 いいえ

## 【振り返って感じたこと】

<自分>

<グループ>



担任サイン	保護者サイン

