電子メディアの時間をコントロールしよう！ メディアチェックシート

具体的な目標を記入しよう！

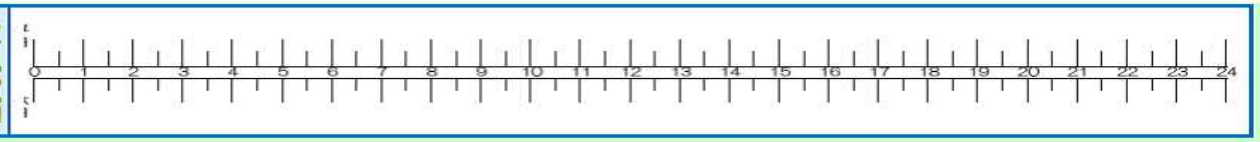
年　組（　）

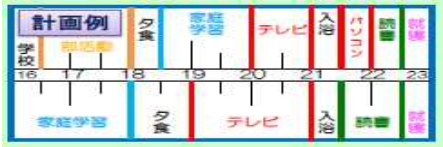
氏名

※ ここでの「電子メディア」とは、テレビ、ビデオ・DVD、ゲーム、インターネット、携帯電話・スマートフォン・タブレット端末などを意味します。

メディアに触れる目標時間	
平日	:
休日	:

取組計画





月　日	昨日の就寝時刻	起床時刻	学習した時間	読書した時間	運動した時間	メディアに触れていた時間 テレビ等	ゲーム機	ケータイ・スマホ等	パソコン	その他	合計(分)	メディアを使っていなかったら、何をしますか
7月25日（月）	22:30	6:30	1:30	0:30	2:00	1:00	0:00	0:00	0:30	0:00	1:30	読書、家庭学習、就寝
5月11日（月）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月12日（火）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月13日（水）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月14日（木）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月15日（金）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月16日（土）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月17日（日）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
前半のふりかえり：												
5月18日（月）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月19日（火）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月20日（水）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月21日（木）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月22日（金）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月23日（土）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月24日（日）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	

メディアに触れた合計時間(分)をぬってみよう！

30 60 90 120 150 180 210

30 60 90 120 150 180 210

取組をふりかえろう！	
自己評価	保護者から
◎	◎
◎よくできた ○できた △不十分	

2週間をふりかえっての自己評価	今後に向けての抱負	保護者から	先生から

電子メディアの時間をコントロールしよう！ メディアチェックシート

具体的な目標を記入しよう！

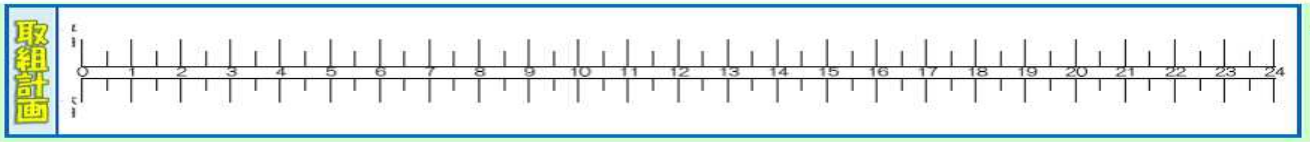
年　組（　）

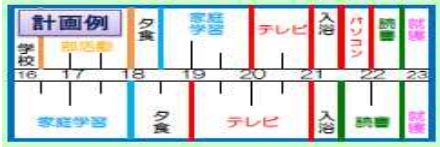
氏名

※ ここでの「電子メディア」とは、テレビ、ビデオ・DVD、ゲーム、インターネット、携帯電話・スマートフォン・タブレット端末などを意味します。

メディアに触れる目標時間	
平日	:
休日	:

取組計画





月　日	昨日の就寝時刻	起床時刻	学習した時間	読書した時間	運動した時間	メディアに触れていた時間 テレビ等	ゲーム機	ケータイ・スマホ等	パソコン	その他	合計(分)	メディアを使っていなかったら、何をしますか
7月25日（月）	22:30	6:30	1:30	0:30	2:00	1:00	0:00	0:00	0:30	0:00	1:30	読書、家庭学習、就寝
5月25日（月）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月26日（火）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月27日（水）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月28日（木）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月29日（金）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月30日（土）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月31日（日）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
前半のふりかえり：												
月　日（月）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月　日（火）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月　日（水）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月　日（木）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月　日（金）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月　日（土）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
月　日（日）	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	

メディアに触れた合計時間(分)をぬってみよう！

30 60 90 120 150 180 210

30 60 90 120 150 180 210

取組をふりかえろう！

自己評価	保護者から
0	0
◎よくできた ○できた △不十分	

2週間をふりかえっての自己評価	今後に向けての抱負	保護者から	先生から