

メディアコントロールチャレンジが始まりました！

月	火	水	木	金
				5/26 1日目
5/29 2日目	5/30 3日目	5/31 4日目	6/1 5日目(最終日) 生徒の振り返り・ 家族のコメント 記入を忘れずに	6/2 前期中間 テスト  提出率100%を 目指そう！！



メディアコントロールのねらいは？

- ・メディア使用時間をコントロールし、テスト勉強に集中すること。
- ・十分な睡眠時間をとること。
- ・家族で話し合い、家庭のメディアに関するルールをつくること。

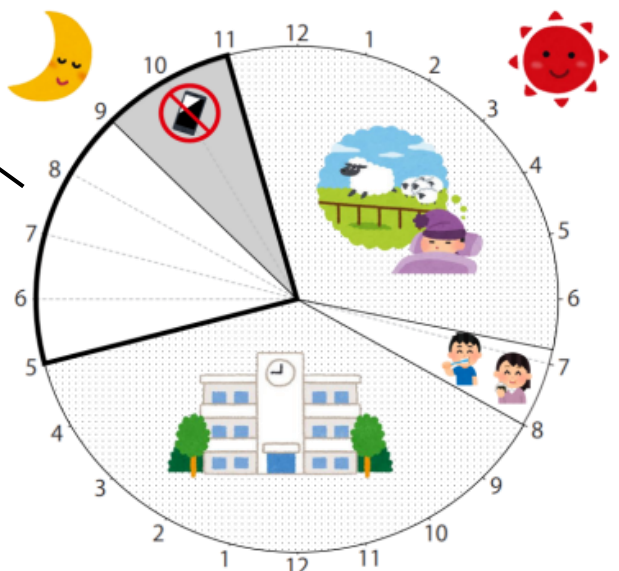
チャレンジする内容は？

- ・就寝時刻 23:00まで
- ・起床時刻 6:45まで
- ・勉強時間 テスト勉強の時間を記録
- ・メディア 長くても2時間まで使用○
- 21:00以降は使用×
- ・家族ルール 話し合ったルールを守る



時間をコントロールできる = メディアコントロールもできる

- ・テスト部休期間は17:00には帰宅する。
 - ・23:00までに就寝する。
- ⇒自由に使える時間は17:00~23:00の**6時間**。



成功のポイントは…

「6時間をどう過ごすか」

- ・やるべきこと(勉強・食事・入浴)を優先させる。
- ・テスト勉強時間>メディア使用時間にする。
- ・メディア使用は長くても2時間までにする。
- ・21:00以降はメディアを使用しない。