

メディアコントロールシート

目標

勉強… () 時間以上 メディア… () 時間以内
睡眠 () 時間以上

() には1日の目標時間を書いてください

2022/6/20 (月)				2022/6/21 (火)				2022/6/22 (水)				2022/6/23 (木)				2022/6/24 (金)			
勉強 メディア 睡眠				勉強 メディア 睡眠				勉強 メディア 睡眠				勉強 メディア 睡眠				勉強 メディア 睡眠			
8 ≧																			
6																			
4																			
2																			

2022/6/25 (土)			2022/6/26 (日)			2022/6/27 (月)			2022/6/28 (火)		
勉強	メディア	睡眠	勉強	メディア	睡眠	勉強	メディア	睡眠	勉強	メディア	睡眠
8時											
6											
4											
2											

ふり返り

あてはまるものに○をしてください

目標を達成できましたか？

Yes ・ No

このメディアコントロールシートは
活用しやすかったですか？

Yes ・ No



お疲れさまでした♪

ひびにゃん

() 年 () 組 () 番 氏名 ()