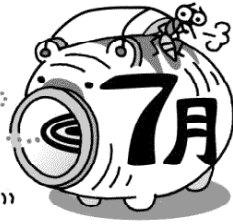


ほけんだより



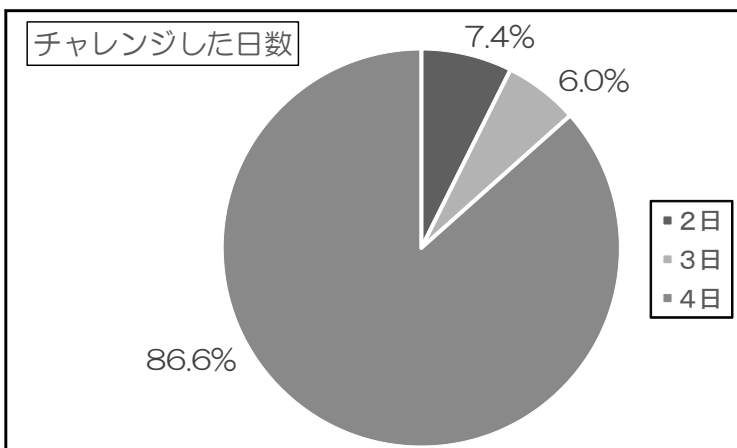
No. 14
H29.7.18.
青郷小学校

第1回ノーメディアチャレンジから

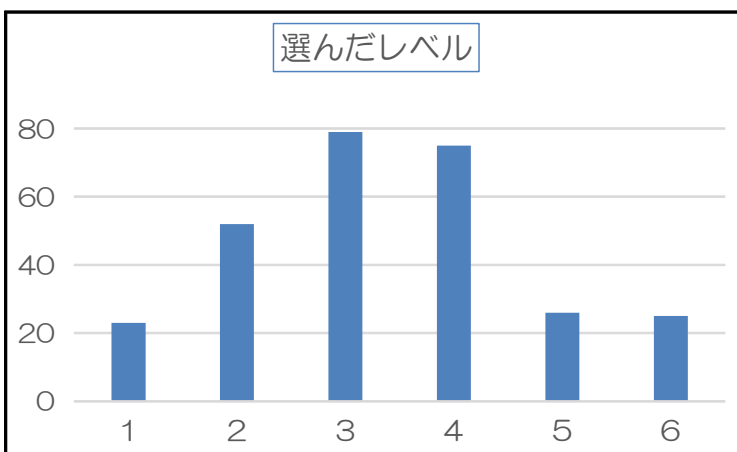
今年度1回目のノーメディアチャレンジを6月19日(月)～22日(木)の4日間行いました。今回は、昨年度中に3回行ったチャレンジについての反省を元に、次の2つの点を変更しました。

- ①チャレンジの日数を4日間の期間中、2日以上とし、自分(家庭)で決める
- ②チャレンジレベルを1～6の中から自分(家庭)で決める

さて、みなさんは、どのようにノーメディアチャレンジに取り組んだのでしょうか。ワークシートから少し様子をまとめてみました。



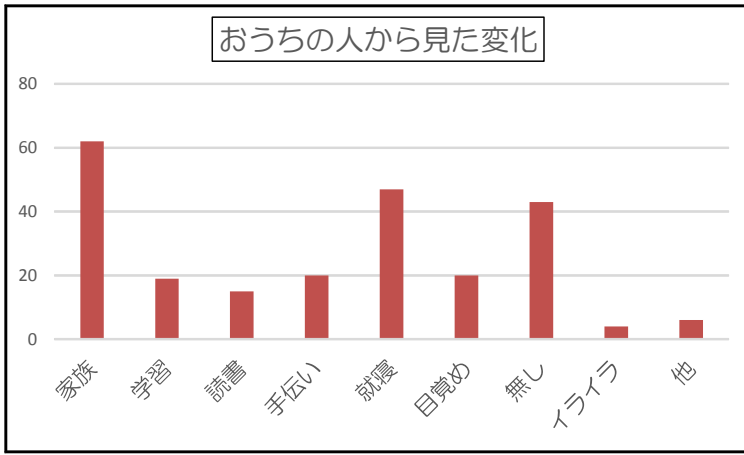
チャレンジした日数は、約87%の人が『4日』でした。積極的に取り組むことができましたね。



- レベル1…自分でレベルを作る
- レベル2…食事中はテレビを消す、スマホもゲームも使わない
- レベル3…夜9時以降はテレビなどを見ない、使わない
- レベル4…テレビなどは合わせて1日1時間までにする
- レベル5…帰宅後は、テレビなどを見ない、使わない
- レベル6…1日中、テレビなどを見ない、使わない

4日間とも同じレベルにしたり、1日ずつ違うレベルにしたりとチャレンジレベルの選び方はいろいろでしたが、多かったのは『3』と『4』でした。

『1』を選んで自分でレベルを作った人も、「夜8時以降はテレビなどを見ない」、「宿題が終わるまでテレビをつけない」などよい目標を決めている人が多かったです。また、4日間とも『6』を選んで4日間とも◎(できた)という人が何人もいました。



おうちの人から見たみなさんの変化で多かったのは、

- ① 家族の会話やいっしょに遊ぶ時間がふえた
- ② ねる時刻が早くなった
- ③ 特に変化はなかった でした。



みんなのふいかえいよい

- ♣ てれびをみなかったのでべんきょうができました。
- ◆ もくひょうをきめるといいということがわかりました。
- ♥ 朝はいつもとよりぱっちり目がさめました。
- ♣ レベルが高くてでもやろうと思えばできるし、自主学習やへやのかたづけの時間がふえた。
- ♠ だいが意識してゲームの時間が少なくなりました。
- ◆ テレビをつけっぱなしにしなくなったので、家族の会話がふえました。
- ♥ 今まで寝る時刻が10時半とか11時だったのが、9時半くらいになり、学校でねむくなることもなくしっかり勉強できるようになった。

おうちの人の感想よい

- ♣ テレビやゲームをしているときは、全く親の声が聞こえないことが多いのですが、期間中は親の言うことを聞いて怒ることもなかったです。
- ♠ テレビを見ながらの家庭学習がなくなり、宿題が早く終わるので気持ちに余裕ができるのか、お手伝いを進んでしてくれ、うれしかった。
- ♥ テレビやゲームは楽しいけれど、その時間で何を失っているのか考えて行動してほしい。
- ♣ 学習に取り組む時間が早くなり、集中できていた。
- ♠ TVを見ながら宿題をしていましたが、自分の机でする時間が増えました。
- ◆ 兄弟そろって取り組むことができたのでよかった。
- ♥ 自分で決めたことをしっかり守っている姿に子供の成長を感じました。
- ♣ 友だちの所へ遊びに行くのにゲームを持って出かけていたのが、宿題を持って行くようになった。
- ♠ 平日のチャレンジはさほど難しくないが、休日はここまで順調にいかないと思う。休日の過ごし方を見直したい。

「すこやか会議」でも出てきたように、高浜町でノーメディアチャレンジが始まった一番の理由は、何よりも大事な健康のため、高浜町の子どもたちすべてに「早寝早起き朝ごはん」というよい生活リズムをつけてもらうためです。そのために、メディアとの付き合い方を家族で考え、メディアの使いすぎによる悪い影響を減らそうと考えられたのです。でも、実際にノーメディアチャレンジに取り組んでみると、他にもたくさんいいことがあるのをみなさんも感じていると思います。ノーメディアチャレンジは学期に1回ずつ行うことになっています。これからも積極的に取り組んでいきましょう。

ほけんたより

