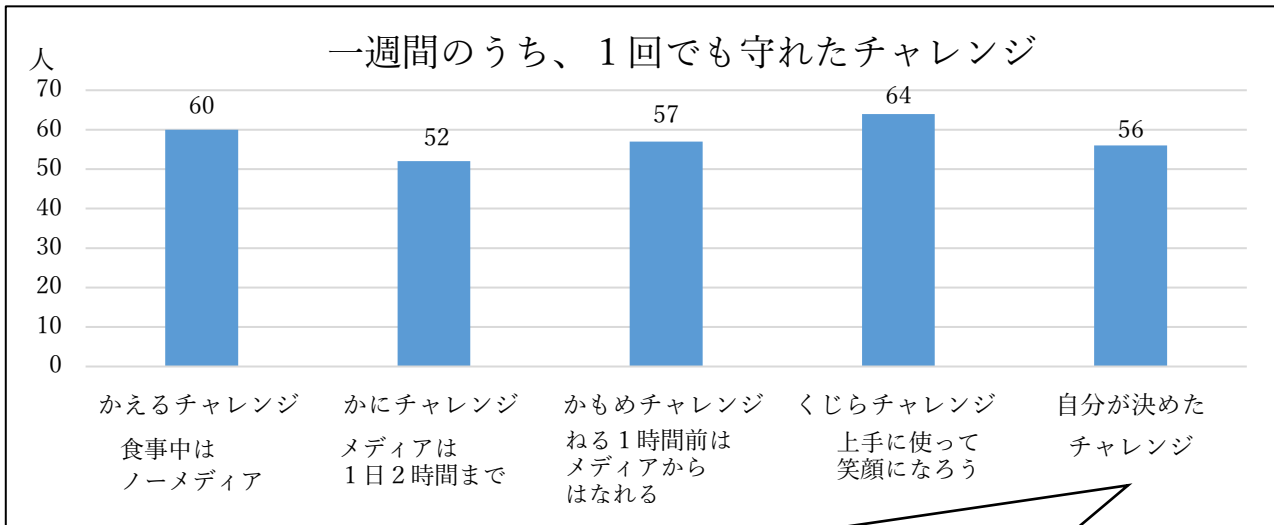




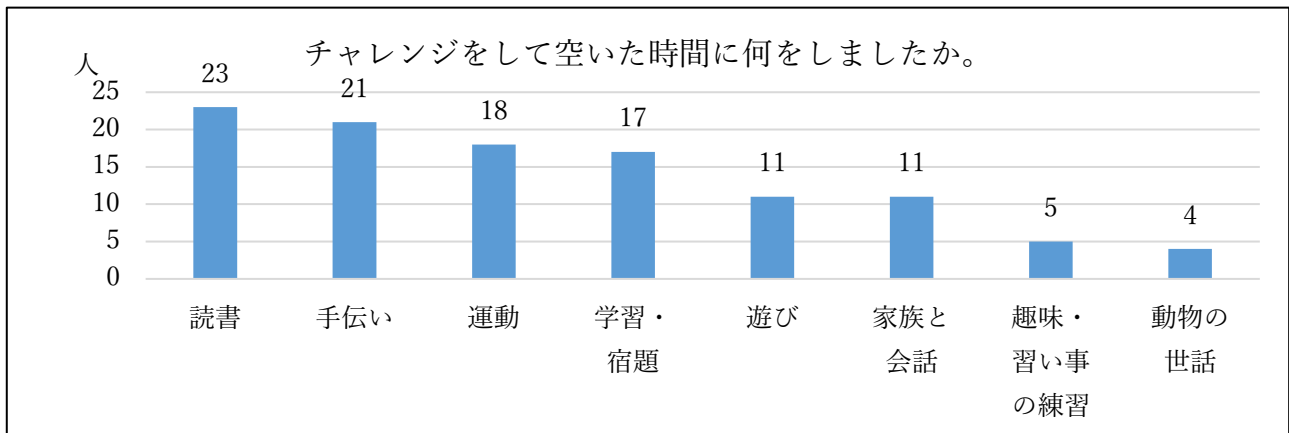
～おうちの人と一緒に読みましょう～

電子メディアコントロールチャレンジ(2月14日～20日実施)にご協力をいただきありがとうございました。各ご家庭でどんなチャレンジに取り組まれたか、空いた時間をどのように過ごされたのかご報告いたします。また、たくさんのご感想をいただきましたので、1部ご紹介させていただきます。



「自分が決めたチャレンジ」に取り組んだ内容について

勉強をする、読書をする、運動をする、手伝いをする、ゲームは1日30分まで、朝はノーメディア、やることをやってから電子メディアを使う、時々目を休める、兄弟姉妹で協力して取り組むなど、いろいろな目標を立ててチャレンジした様子が分かりました。



児童の感想より

- ・いつもより本がよめました。
- ・これからも、このチャレンジをいしきながらがんばっていきたいです。
- ・いつもメディアをつかっているけど、このチャレンジのときはつかわないようにがんばりました。
- ・しょくじ中、しゅう中ができました。
- ・かもめチャレンジはいつもはできていなかったなので、むずかしかったです。
- ・メディアをしなくてもすることがあることに気づきました。
- ・つらい時もあったけど、家族との会話は楽しかった。
- ・いままでできなかったことなどをメディアコントロールきかんでやったから、また新たなことに気づけてうれしかったです。
- ・まもれたから、いいきぶんになった。
- ・むずかしかったです。
- ・これからもメディアの時間を短くする意識をしたい。
- ・家族全員がなるべくメディアを使わないように協力くれたのでうれしかった。
- ・いがいといい生活ができた。
- ・早ね早おきをすることができて良かった。ご飯を早く食べることができて良かった。
- ・やくそくをまもりながらとりくみました。
- ・少し大変だったけど楽しかったです。
- ・いろいろなことができて楽しかった。
- ・かぞくと話す時間がふえた。

裏面へ続く

保護者の感想より (皆様から頂いた感想を各チャレンジに関連させてまとめてみました。)

【かえるチャレンジ】 食事中はノーメディア



- ・夕飯の時に学校での話をいつも以上にたくさん話してくれました。
- ・ご飯の時、子どもが自発的にテレビを消していたので、すごいなと思いました。
- ・今回は事前にどう1週間過ごすか計画を立てませんでした。自分で意識して過ごしていたようです。ご飯を会話しながら食べることができてよかったです。いい機会をありがとうございました。

【かにチャレンジ】 メディアは1日2時間まで



- ・もっとゲーム見ない、しない生活をしよう。
- ・ゲーム、ケータイの時間が多い。時間をしっかり決めてするようにしたい。
- ・テレビはつけて見ますが、スマホ、タブレット、パソコンは使わなかったです。
- ・普段はテレビやゲームばかりですが、たまにはテレビ等消して静かな時間を過ごすのもいいなと思いました。
- ・家族との会話が増えました。
- ・1週間メディアコントロールをして、食事中の会話、好きな本を読む、静かな時間を過ごせました。これからも続けていきたいです。

【かもめチャレンジ】 ねる1時間前はメディアからはなれる



- ・家族全体の課題だと思います。睡眠に影響しないよう、夜は早めに電子メディアからはなれようと思います。

【くじらチャレンジ】 上手に使って笑顔になろう

- ・テレビを見る時間は減らせませんでした。家族みんなで楽しめるものを見て、会話を心がけました。
- ・空いた時間を見つけて、自分からお手伝いをしてくれてうれしかったです。
- ・姉のテスト期間中だったので、ドラマなど見たいテレビをがまんしてくれて助かりました。
- ・メディアに関わる時間を減らしたことで、少し会話が増えたような気がします。



【自分で決めたチャレンジ】

- ・自分で立てた目標はなかなか難しいものだったけれど、意識して過ごせました。続けていけるようにがんばりましょう。
- ・期間中何度も「メディアコントロール」というワードを口にしていました。意識が高まっていたと思います。
- ・メディアから離れて、自分の好きな事にチャレンジする時間ができたようです。
- ・勉強、宿題を集中してできるようになりました。
- ・姉と協力して取り組もうと努めていました。
- ・いつもはすき間時間にはテレビをつけたがりますが、つけてもすぐ消したり、つけなかったり努力をしていたように思います。メディアから離れる時間が少しでも増えるといいなと思っています。
- ・家族で読書タイムをすると、テレビなしもいいなあと思いました。
- ・意識して取り組めたと思います。
- ・チャレンジがない時にも実行できるようにがんばりましょう。



児童や保護者の感想を見ると、お子さんを中心にご家族の皆さんが1週間、いろいろなチャレンジに取り組んでおられた様子がよくわかりました。電子メディアから離れて生まれた時間に、読書や手伝い、運動、勉強、遊び、家族とのコミュニケーション、自分の好きなことにチャレンジするなど有意義な時間を過ごせた人が多かったようです。また、今年新たに導入した「くじらチャレンジ」に挑戦して、より笑顔が増えたご家庭もあったのではないかと思います。

これからも、心と体が健康に過ごせるように、電子メディアを上手に使うって過ごしてください。ご協力ありがとうございました。