



No. 14  
H30.7.17.  
青郷小学校

# 1学期のノーメディアチャレンジより

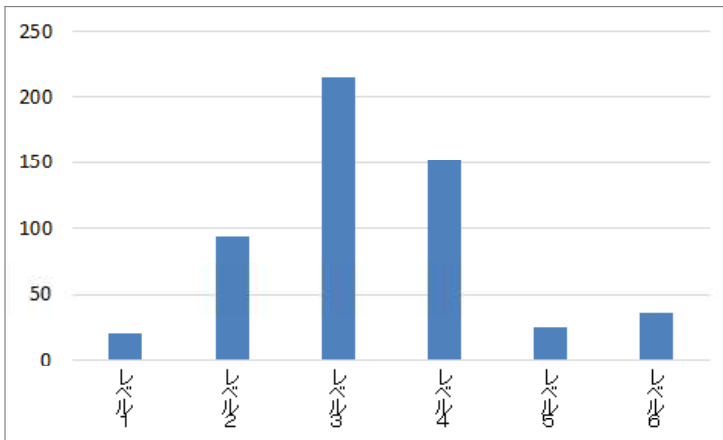
6月18日(月)～21日(木)の4日間、1学期のノーメディアチャレンジを行いました。

去年までのみなさんのがんばり方から考えて、今回は、チャレンジ期間を、全員4日間としました。これは、高浜町全体で決めている期間です。ノーメディアチャレンジも3年目になって、みなさんの中にしっかり定着してきているようなので、今後も4～5日間の定められた期間いっぱい取り組みたいと考えています。今回、まちがえたのか3日間だけの取組だった人が数名ありましたが、次から気をつけましょう。

「ノーメディアチャレンジ」シートからみなさんのようすをまとめてみました。



## チャレンジレベルは？



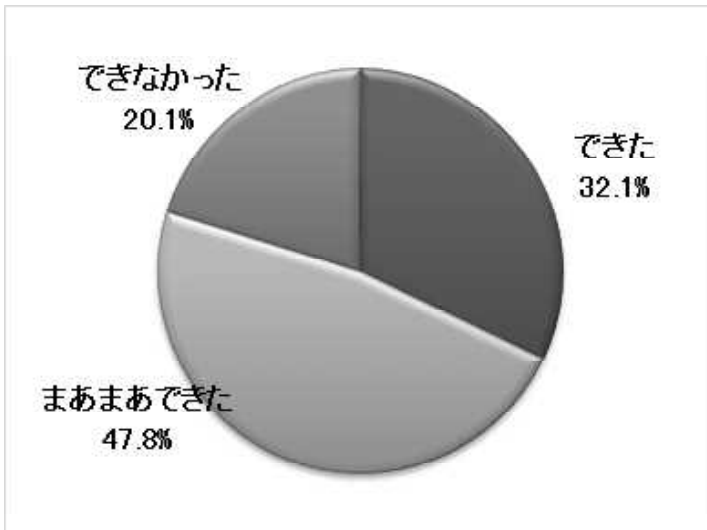
前回よりも「レベル3」がふえました。チャレンジしやすい内容だと思えますが、少しむずかしいかな、というくらいのレベルにチャレンジするといいですね。うちの人も「高いレベルに挑戦してほしい」というコメントをいくつかいただきました。

いくつものレベルにチャレンジした人もいますので、1日分ずつで数えています。

- レベル1 自分でレベルをつくる
- 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時以降はテレビを見ない、ゲーム、スマホ、パソコンを使わない
- レベル4 テレビ、ゲーム、パソコン、スマホは合わせて1日1時間までにする
- レベル5 帰宅後は、テレビ、ゲーム、パソコン、スマホを見ない、使わない
- レベル6 1日中、テレビ、ゲーム、パソコン、スマホを見ない、使わない

# がんばれたかな？

毎日、自分でつけた◎、○、△を1日分ずつ点数にかえて、3段階にしてみました。



半分近くの人が「まあまあできた」という結果でしたが、前回3学期と比べると少し減っていて、その分、「できなかった」という人がふえていたのが残念です。

選んだレベルも、生活のしかたもみんないろいろなので、比べることはできませんが、ほとんどの人はそれぞれにがんばることができたようですね。

「できなかった」人の中には、選んだレベルがむずかしすぎてできなかった人もいたようです。次回は、おうちの人とよく相談してレベルを選び、決めたからにはがんばるという気持ちで取り組めるといいですね。あまり意識しなかったのでできなかった人、次回は、簡単なレベルでもいいので、意識して過ごすようにしましょう。

## みんなの感想より

テレビをがまんしました。ぬりえをして、たのしかったです。

テレビをつけていないからさっとたべられました。

梅ジュースを作りました。たぶんテレビを見ていたら作れていなかったと思います。

かんたんなレベルから1日ずつむずかしいのにしていったので、無理せずできてよかったです。このような日を家族でつくりたいです。

テレビやゲームの時間をなくすと、外で遊ぶ時間や勉強する時間がふえたのでよかったです。

(レベル4の)1日1時間まで、というのは守れたから、次からは40分以内にしようと思った。

サッカーワールドカップを見てしまってできなかった。



テレビをつけようとするお父さんに「ノーメディアだからだめだよ」と言っていました。

これまでで一番守れたと思います。これからもがんばりたいと思います。

次回はレベル6にチャレンジすると言っているので期待しています。そのためには、今日で終わりではなく、毎日自分で時間を決め、ゲームをしたり、テレビを見たりしてほしいです。

## おうちの人の感想より

家族みんなが意識して取り組みました。進んで手伝いをたくさんしてくれて助かりました。テレビの音がない代わりに子供たちは大騒ぎで、家に活気がありました。

ノーメディアチャレンジにもだんだん慣れてきて、「次は何の本読もうかな」などと言っています。大人にもよい刺激になっています。

なれてきたのか、全く守ろうともしませんでした。家でもう少し工夫したいと思います。

YouTubeはほどほどにしてほしい。お手伝いなどをしているときも常に携帯をもっているのは考えものです。