

3学期ノーメディアチャレンジを終えて

2月19日（月）～22日（木）の4日間、今年度3回目のノーメディアチャレンジを行いました。

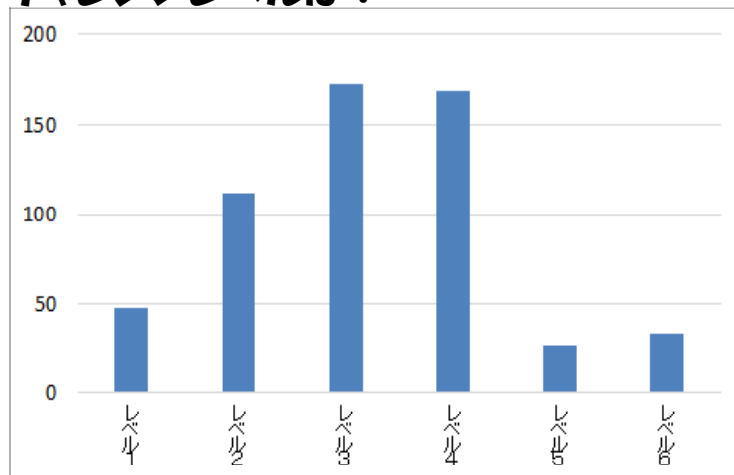
今回は、4日間のうち3日以上チャレンジすることがやくそくでしたが、約86%の人が4日間ともチャレンジしていました。昨年度1学期、初めて行ったノーメディアチャレンジはたった1日だけ、レベルも1パターンでしたが、何回もくり返すうちに、みんなの中に定着してきているように感じます。

ただ、今回はちょうど平昌オリンピックの時期と重なったので、見たいのをがまんした人も、がまんできなくてチャレンジがうまくいかなかった人もあったようですね。ノーメディアチャレンジの期間は高浜中学校の期末テストの時期から決められています。今回は残念だった人も、また次回はがんばりましょう。

「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？



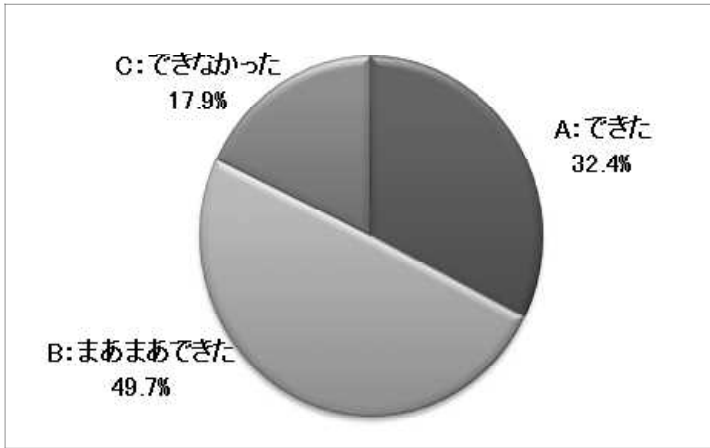
レベル3と4を選んだ人が多かったです。ちょうどチャレンジしやすい内容なのでしょう。

毎回同じレベルにするのではなく、次のときにはひとつ上のレベルにチャレンジできるといいですね。

いくつものレベルにチャレンジした人もいるので、全員の1日分ずつを数えてあります。

- 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、A、B、Cの3段階にしてみました。約半分の人が「B」という結果でした。それぞれに選んだレベルも、生活のしかたもちがうので、比べることはできませんが、みんながそれぞれにがんばったようすがわかります。そして、やはり今回もレベル5や6のむずかしいものに挑戦した人の中に、完ぺきにできたという人が何人もいました。すばらしいですね。



すばらしいですね。

みんなの感想より

- 前はレベル4がむずかしいと思っていたけれど、今では全然だいじょうぶになった。
- 家族みんなが一緒にノーメディアチャレンジに協力してくれた。
- テレビを見る時間を少くしたから本がたくさん読めました。
- レベル4は家のルールと同じなのでかんたんでした。
- ノーメディアを心がけて、勉強に集中して取り組むことができた。
- むずかしいかなと思っていたレベル6を達成できておどろいたが、うれしかった。
- 食事中にテレビを消すと会話がふえました。



レベルを上げていこう

積極的に取り組んでいたように感じられたので感心しました。

気をつけてはいるようですが、くせのようにケータイに手がのびています。時間があればケータイなので少し考えないといけないと思っています。

おうちの人の感想より

これまでとはちがい、今回は意識して取り組んでいたと思います。初めは少し高い目標かなと思いましたが、本人に任せたとこ、成長した姿が見られてよかったです。これからも本人の成長と取組を応援していきたいと思っています。

大人がいなくても(声かけをしなくても)できることがうれしかったです。家族みんなで取り組むことができ、会話は確実にふえました。

定期的にノーメディアチャレンジが実施されているので慣れてきて、自然にできるようになっているような気がします。

オリンピックと重なったので中途はんぱなチャレンジしかできなかった。