



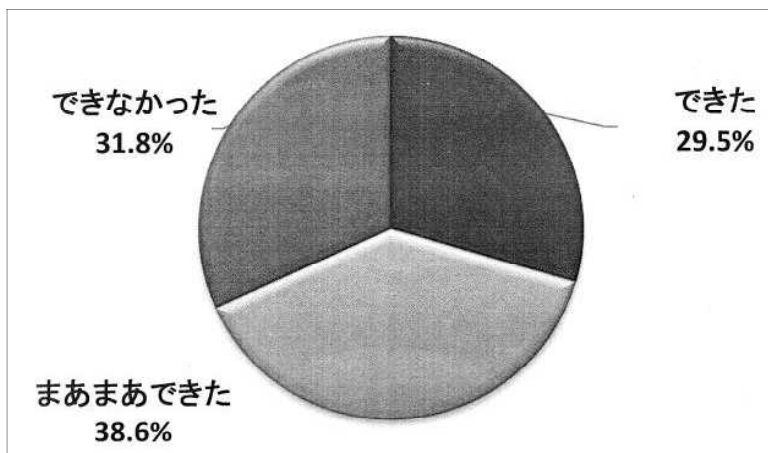
3学期のノーメディアチャレンジより

今年度最後のノーメディアチャレンジを2月16日(土)～19日(火)の4日間、行いました。取り組み方にもすっかり慣れて、しっかりがんばれた人もいれば、慣れすぎてしまったのか、まじめにがんばれなかった人もいたように感じられました。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。

がんばれたかな？

選んだレベルは今回もレベル3が一番多かったです。ただ、取り組みやすいように思えますが、実際にはレベル3を選んだ人で「できた(◎)」をつけることができた人は多くはありませんでした。また、おうちの人からは「もっと高いレベルに挑戦してほしい」ということばもいただきました。

- 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



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。1学期よりも2学期の方が「できなかった」人が多かったのですが、今回はさらに「できなかった」人がふえてしまい、とても残念でした。また、今回も高学年にできなかった人の割合がとて高かったです。

来年度はノーメディアチャレンジの方法が変わる予定です。でも、どんな方法になっても、メディアとのつき合い方を真剣に考えて、テレビやゲーム、スマホなどを見たい、やりたいという自分の気持ちを自分でコントロールする力が必要なことにちがいはありません。がんばろう。

みんなの感想より

がまんしました。

自分から進んで部屋の片付けなどをしました。これからも続けたいです。

まだレベルが低いので次はもっとレベルを高くしたい。

妹と遊ぶ時間がふえました。

毎日なわとびの練習をしていても、すぐに時間がたってしまうので、ノーメディアができたのでなわとびができました。

レベル6は早すぎた。

自主学習が少し多くできました。週に1日ほどやりたいです。

前よりむずかしいレベルに挑戦して全て守れたのでよかったです。ふだんもがんばりたいです。

4日間全部◎になったおかげで、外遊びや勉強の時間がふえて助かりました。



おうちの人の意見や感想

町内でノーメディアに取り組まれ、だんだんと慣れてきました。普段、テレビなどを見すぎてしまうと気づかされました。家族の時間を楽しむきっかけにもなっています。

時間があるとき、なわとびの練習をしていたので、見守っていましたが、むかし出来たことを見せてあげようと思ったから出来なくてはずかしい思いをしました。こんな子供との時間を大切にしていきたいです。

いそがしい日が多くてテレビを見ずにすんだように思う。リビングでゆっくりするとき、ついテレビをつけていたのがよく分かった。

さいほうやヨガなどいつもはしないことをいっしょにやっていたのが楽しかった。

何分になったかを計算しながら取り組んでいました。

本当にケータイばかりで、どなりつかれています。

テレビがなくても何も変わらず楽しく過ごせました。むしろ、家族全員でなわとびの練習を見て盛り上がった結果、二重跳びができるようになり、一石二鳥でした。

今回は家庭の協力が少なかったため目標達成ができませんでした。もっとこの子へ意識をもっていき、気にかけてやりたいと思いました。反省のノーメディアチャレンジでした。

レベル5の日はイライラしていましたが、がんばっていました。

家族のふれあいがふえた分、けんかも多くありました。ノーメディアは期間が数日とわかっているのががんばることができたと思います。

最近、動画(YouTube)を見ることが多かったのも、いい機会になったと思う。

いつもより本を読んで「この本おもしろかった。ノーメディアでいいことあった」とストーリーを話してくれた。「もうやることないし早く寝る」と早ねした日もありました。

いっしょに宿題ができるようになり、そのことで会話もふえた。

毎日の習慣になっていて見られないと機嫌が悪くなります。何とかしたいものです。

