

ほけんだより

NO.72

R3年12月3日
中部小 保健室

「げんきっ子週間」取り組み ありがとうございます。

<メディアコントロールはどうでしたか？>

メディアコントロールは、子どもだけでなく、親の方も手本となる姿をみせるよう一緒に取り組まねばと改めて考えさせられました。

自分で、きのうはたくさんテレビを見たから、今日は少しにするなど意識して取り組みました。

がんばったことは、お兄ちゃんがやっても、がまんできたことです。なぜなら、宿題をやり終わったとき、時計を見て自分で判断できたからです。これからも続けたいです。

メディアの時間が2時間こえるときがあったので、延長せずにやめる力や時間を守る力をつけたいです。

最近はテレビも見ず、食事をしています。会話もできていいです。

いつもは、すぐにテレビなどを見るけれど、この1週間は、読書などほかのことに取り組むことで、見る時間を減らすことができました。

時間を守って、ゲームや動画を自分からやめていたのでよかったです。これからも、続けていけるように、家族みんなががんばっていきたいです。

いつもタブレットを見る時間でも、自分なりに考えて本を読んだり、絵を描いたりして工夫してすごしていました。

メディアは、つねに最新の情報を得ることができます。自分に何が必要なのかしっかり考え、上手にコントロールする力を身につけて活用してください。

メディアを見られないときは、スライムを作ったり、毛糸で手あみなどをしていました。夕食後は、ネット動画を見ないようにしています。

メディアの時間を意識しながらすごしているのがわかりました。自分で計画を立てて、時計を見ながら自分でコントロールできるようにしていきましょう。



自分のメディアコントロールのスイッチを見つけよう！

メディアコントロールをするために、できそうなことをみつけたら、チェックしてみよう。

のところに、自分で書きたしてもいいです。

○自分のメディアに使っている時間を知る

- 毎日どれくらい時間をメディアに使っているのかカレンダーに書く。
- 1日のメディアの時間が、1年ではどれくらいになるか計算してみる。
-

○メディア以外で楽しみを見つける

- 野球・サッカーなどのスポーツ
- 外遊び
- 本を読む
- 折り紙
- 散歩
- お手伝い
- ぬり絵
- 紙ねんど
- トランプ・パズル・将棋など
- 絵を描く
- 音楽をきく
- 楽器をひく
-
-
-

○自分のメディアのルールをきめる

- メディアの時間をきめる。（2時間以内）
- 勉強中と食事中はメディアを見ない。しない。
- 宿題や次の日の準備がすべておわってからにする。
- 夜8時すぎたらしない。
- ねるまえはしない。
- ふつうの日（月～金）はゲームをしない。
- ゲームをしないときは、親にあずける。
- 充電はリビングでする。
- 自分の部屋でメディアをしない。やるときは、みんながいるリビングでする。
- 見るテレビ番組を決めておく。
- タイマーを使う。
- テレビを見ないときは、スイッチを切る。
-

