

おうちでスマイル

毎月第3日曜日はメディアコントロールデー

9月17日(日)

5年 1組

◆「おうちでスマイル」とは…?

家族や自分のスマイルにつながる活動^{かつどう}をすることで、メディアから離れた時間^{ちが}を増やし、いつもとは違う過ごし方^{す かた}をしてみる取組^{とりくみ}です。

◆何をするの?

家族や自分のスマイルにつながる活動^{かつどう}（お手伝い^{てつだ}、メディア以外の遊び^{あそ}、家族や自分が楽しめることなど）を自分または家族と一緒に^{しぶん かぞく いっしょ}考^{かんが}えて取組^{とく}みます。

取組^{とく}んだことを下^{した}に記^き入^{にゅう}して、9月19日(火)^{がつ にち}に担任^{たん にん}の先生^{せんせい}へ提^{てい}出^{しゅつ}してください。

今日のメディアコントロールのめあて

(例: 今日^{きょう}は youtube を見^みない! 家族^{かぞく}のために●●のお手伝い^{てつだ}をする! メディア使用時間^{しやうじかん}は合計^{ごうけい}2時間^{じかん}までにする!)

メディアにふれない

めあてを達成^{たっせい}するために取組^{とく}んだこと

誰^{たれ}のために 【自分^{しぶん} ・ 家族^{かぞく} ・ その他 ()】

どのようなことを 【メディアにふれない】

どのくらい 【24時間^{じかん} 00分^{ぶん}】

今日の時間^{きょう}の使い^{じかん}方^{つか} (裏^{かた}に書き^{うら}方^かの例^{れい}があります)



ね 寝^ねる1時間^{じかん}前^{まえ}には
メディア利用^{りよう}をやめよう!

時	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
やったこと								お出かけ										

感想

メディアにふれずに1日をすごせました。少し遠くへ行くと、いつものまにかノーメディアにできます。次もノーメディアにしたいです。



おうちの人から (一言お願いします。)

朝から「メディアにふれない!」と決めて、テレビもつけずに過ごしていました。外出してリフレッシュできたのではないかと思います。



おうちでスマイル

毎月第3日曜日はメディア

9月17日(日)

6年 1組

◆「おうちでスマイル」とは…？

家族や自分のスマイルにつながる活動(お手伝い、メディア以外の遊び、家族や自分が楽しめることなど)を自分または家族と一緒に考えて取り組みます。

◆何をやるの？

家族や自分のスマイルにつながる活動(お手伝い、メディア以外の遊び、家族や自分が楽しめることなど)を自分または家族と一緒に考えて取り組みます。

取り組んだことを下に記入して、9月19日(火)に担任の先生へ提出してください。

今日のメディアコントロールのめあて

(例：今日はyoutubeを見ない！ 家族のために●●のお手伝いをする！ メディア使用時間は合計2時間までにする！)

メディアを2時間までにする

めあてを達成するために取り組んだこと

誰のために 【自分・家族・その他()】

どのようなことを 【テレビ、スマホ、ゲームなど 2時間まで】

どのくらい 【2時間 00分】

今日の時間の使い方(裏に書き方の例があります)

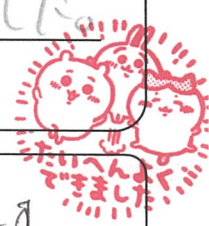
時	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
やったこと		起きる	朝ごはん			読書		昼ごはん					テレビ	→		ねる		



寝る1時間前には
メディア利用をやめよう！

感想

メディアの使用時間を、全て合わせて2時間までにし、読書や勉強などをたくさんすることができました。これからも、この取り組みを続けたいです。



おうちの人から(一言お願いします。)

メディア主体の世の中が、読書を習慣化してほしいと思います。