

チャレンジ！メディアコントロール

今年度は、夏休み・１０月・１２月・２月に一週間メディアコントロールにチャレンジします。

メディア機器の使いすぎは、生活リズムの崩れ、視力低下、コミュニケーション能力の低下、感情のコントロールができない等の健康への被害があります。上手に使えるように日々気をつけていきましょう。

夏休み中に取り組んだ感想を学年ごとに毎月紹介しています。今回は、三年生の感想を紹介します。

三年生の感想

★あらかじめ見たいテレビ番組を録画したりして勉強に集中できた日があった。

★勉強中は、毎日テレビをつけなかったのがよかった。そのおかげで勉強もはかどった。

★一週間だけだけど、自分の生活を見直せた。

★食事中テレビを消すのは難しかった。土日は夜更かしが多く、１０時にはオフできない日が多かった。

★１０時までに消すというのは、ニュースなどを見てしまうため出来なかった。

★メディアコントロール５か条を意識することによって、できる回数が増えました。

★どうしてもゲームやケータイは、自分の部屋で使ってしまった。

★やはりテレビを見てしまいます。テレビを見ない日もありましたが、続けるのは難しいと思いました。

★夜遅くなってもＰＣを使っていたので気をつけたい。

★ゲームをたくさんしているので少し時間を減らしたい。

★食事中と勉強中にテレビを消すことは、必ず守れました。

★すごく大変だったけれど、やりがいがあった。

★姉が返ってくるのが１０時以降が多かったのが、１０時に消すことは、思うようになりませんでした。なので、自分は１０時以降はあまりテレビを見ないようにしました。

★自分の体調が変化しているのに気がついた。

★テレビはずっと見るのではなく、番組を決めて録画をしたら、勉強する

★メディアコントロール５か条を一週間ほとんど守ることができた。

★自分の部屋で携帯を使ってしまった。あとは自分なりに意識してできた。

★テレビを見る時間が減ったので、少し読書をする時間が増えました。

★何かをしている時にテレビを消すとスムーズに集中して取り組むことができた。

★普段の生活よりしっかりとした生活を遅れたと思う。

★１０時過ぎから好きな番組が始まるので、ちゃんと「録画」したいと思います。



三年生保護者の感想

★テレビを見る時間が少ないと一日が長く感じ、いつも以上に会話が増えた。

★家族みんなで協力しないといけないかなと思いました。

★携帯電話の使用を２２時までと決めました。食事中テレビを消すことなど、今後も家族で協力して続けていこと話しました。

★ゲーム、携帯電話などは、特に意識しないと、なかなか日常から切り離すのは難しい。

★一週間だけでなく、ずっと続けてほしい。

★我が家では食事中は、必ずニュース番組を見ることにしており、家族で時事問題などについて語り合っています。

★子どもと取り組んでみて意外と守れていないものがあったて驚きました。

★ケータイ使いすぎ！！と思いました。依存しないように気をつけて！！

★食事中のテレビは、親の責任です。（親がテレビを見ながら食事をしている）子供部屋にテレビはない。ゲームは比較的リビングで遊んでいる。携帯はもたせていません。

★受験生なので、計画して上手に時間をコントロールしてほしいです。

★普段のメディアの使用量がわかりました。

★以前よりはテレビを消して勉強することができたと思います。

★１０時過ぎのスイッチオフはなかなか大変でした。

★テレビを消すと静かで集中できる時間がありました。

★ついついテレビをつける癖があり、このメディアコントロールで食事中は消すようにしてみました。いつもより会話がはずみ、子供の一日の様子がわかり良かったと思います。

★携帯電話が常に手元にあったように思います。

★テレビは見過ぎの傾向があります。やはり時間を決めないとだめですね。

★テレビを見なくても、パソコンの動画を見たりするのでは意味がないと思います。

★見たい番組は、勉強中でも見ていました。計画を立てられるようになればいいと思う。

★メディアをコントロールすることについて意識をするだけではなく、節電対策もできたと思います。取り組んでよかったです。

★やはり食事中はテレビは消していたほうが良いと思う。ゲームは自分の部屋でやることが多く、夜中もやっている事があるので、なるべくやらないほうが良いと思いました。

★エアコンのついている部屋に移動し、家族がつけたテレビを見ながら勉強し

★テレビを見ていなくてもついている時があった。

★遅くまでインターネットしています。早く寝るように心がけてほしい。

★見るたび携帯電話を使用。きちんと時間をきめて使ってほしい。

★携帯やＰＣなど初めに色々約束事を決めたものの何かしら理由をつけては守られていない。。

★このカードを通してメディアの使い方を考えるきっかけになってくれるといいと思う。

★インターネットをする時間も決めて上手に取り組めたとします。

★勉強中というのは、常識なのでそれだけは気をつけてほしい。

★基本的にはテレビは見ない方なので、ＰＣやゲームを上手にコントロールできればよいと思う。

★メディアコントロールは親自身も対応が難しいと感じていますが、５か条を意識して、これからは相互に注意ができるようにしていきたいです。

★我が家のテレビの存在の大きさに驚きました。家族全員の課題かもしれません。

