

スイッチオフしてリアルオン!

2・3年生

平成29年7月18日

ノーメディアチャレンジレポート

昭島市立拝島第一小学校

保健室

ノーメディアチャレンジへのご理解とご協力、ありがとうございました。

2年生は3回目の取り組み、そして3年生以上は5回目のノーメディアチャレンジでした。今回、カードを提出した児童は604名(91.8%)です。

「食事の時間はテレビを消す」、「メディアの時間を決めている」というご家庭も多く、日常的にメディアを上手に使っている家庭が増えています。さらに、「家族の時間が増えた」「家族でたくさん話した」という感想も多く、この取り組みによって家族での関わりが増えたことも大きな成果であり、嬉しく思います。心温まる素敵な感想を寄せていただきありがとうございました。

まもなく夏休みになりますが、暑くても夏休みならではの「スイッチオフしてリアルオン!」ができ、子供たちの今年の夏の素敵な思い出ができることを願っています。

拝一小2・3年生のリアルオン「テレビやゲームを使わない時にしていたこと」

ピアノ、野菜の観察、体操、読書、コマ、外遊び、料理、トカゲを捕まえる、サッカー、キャッチボール、おもちゃ、ぬりえ、折り紙、お店屋さんごっこ、オセロ、水遊び、ザリガニつり、将棋、ぬいぐるみで遊ぶ、ウノ、工作、読書、バスケット、トランプ、ハンドスピナー、絵を描く、手伝い、テニス、手紙を書く、カードゲーム、バドミントン、犬の散歩、一輪車、ブロック、ゴルフ、鬼ごっこ、かくれんぼ、鉄棒、歌を歌う、演奏、漢字や算数の練習、マンガ、宿題、なわとび

こうすればうまくいくよ! 「成功させるために工夫したこと」

- 8時30分になったらテレビを消す
- なるべく家にいないようにした
- 忘れないように紙を冷蔵庫に貼った
- 時間になったらママに教えてもらった
- 自分でがんばって考えながら過ごした
- オセロでお姉ちゃんに勝ったり妹に本を読んでもあげたりして工夫しました
- スマホを隠してもらって家族に遊びに誘ってもらった。
- 家族でお話しするようにした。
- テレビを見ないよう家族で散歩に出かけた。

- スマイルトロクに行って外で遊んだ。
- ゲームやタブレットをおうちの人に預けた
- 見たい番組を前もって決めた。
- 親もテレビを見ないように気を付けた。
- 図書館に行って本をたくさん借りた。
- 食事のときや夜9時になったときに、テレビのコンセントを抜いた。
- お手伝いをお願いした。
- 家族の声掛け
- 早く寝た。

ノーメディアにチャレンジして思ったこと

メディアより友達と遊ぶほうが楽しいよ！

- 少しゲームをしたいけどがんばったなと思った。
- 外で遊んだり料理したりすることができてよかった。
- メディアを使わなくてもたくさん遊べた
- 意外と思っていたより楽しく過ごせた。
- テレビやゲームより、オセロやお絵かき、マンガのほうがおもしろいことに気づきました。テレビより楽しいです。
- 家族と遊ぶことが多くなったのですごく楽しかったです。
- ゲームをやらないと静かなので落ち着きました。

- スマホを使わないで遊んだほうが楽しい。
- ゲーム・スマホ以外にも好きなことがある。
- 友達と遊ぶ時間が増えた。メディアより友達と遊ぶほうが楽しいと思った。
- テレビは、いっぱい見ると頭が痛くなるってわかった。
- 外遊びがいっぱいできてよかった。
- ノーメディアチャレンジをしてちゃんと寝てちゃんとルールを守って過ごしたいと思いました。

おうちの人の感想

小学生の時しかできない遊びを楽しんでね！

- ◎普段はテレビがつけっぱなしの生活なので、こういう機会はとても大切だと思いました。廃材利用して、弟と手作り玩具を作って遊んだり、絵本を読み聞かせしたりしていました。
- ◎早くテレビを消すことによって、早寝早起きができてよかったです。
- ◎最初はゲームができないことに不満な感じでしたが、やっていくうちに、自分で努力して時間を利用し遊びの工夫をしていました。
- ◎将棋や折り紙でたくさん遊びました。ザリガニも捕まえて、手で持てるようになりました。スマホやパソコンテレビは、大人になってもいつでもできるので、小学生の時にしかできない遊びをたくさんやってほしいですね。よく考えるようになって、将棋の勝負はもう少しで負けそうです。でも、負けないよー。
- ◎大人の都合でスマホを渡したりすることがあるので、今後気を付けていきたいです。
- ◎前回のノーメディアチャレンジの時よりもゲームが楽しくなり、ゲームが楽しくなり、平気で30分から1時間やるようになったので、きっちり時間を決めて、ダラダラと続けることのないようにしていきたいです。
- ◎食事の時間にテレビを消すと、みんなの顔を見ながらゆっくりと話ができるので良かったです。できれば続けていけるとよいなと思います。
- ◎いつもはテレビを見てしまう時間を、パパと運動する時間にできてよかったです。
- ◎1年生から今(3年)まで一番頑張っていたと思います。テレビの時間を減らして会話して、学校であったことをいろいろ聞いて良かったです。
- ◎絶対にできる！という気持ち、とても偉かったです。タイマーを使ってさっと切り替えることもできたね。おままごとをしたり、本を読んだりいろいろな遊びに目を向けることができた貴重な1週間だったね。よく頑張りました。
- ◎ゲーム・メディア中心の生活を正していくのは、親子ともにとても労力が必要なものだと実感しています。家族皆で「適度なメディア・ゲームとの距離」をとれるよう努力していきたいです。