

スイッチオフしてリアルオン!

5・6年生

平成 28 年 7 月 15 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

昨年度に引き続き、ノーメディアチャレンジへのご協力をいただき本当にありがとうございました。

カードを提出した児童は**579名**(約92%)です!今回は、先生方へのリアルオンアンケートをはじめ、保健室前の掲示コーナー「ぼくわたしのリアルオン」など「**リアルオン**」の**楽しさや遊びの種類の多さ(無限!)**に注目してノーメディアチャレンジに取り組みました。昨年度の2回に比べ、さらに多くの家庭で食事中にテレビを消して親子で会話し、友達や家族と多くの関わりがあったこと強く感じました。また意識を高く持ち、メディア以外の遊びの工夫をするなど「進んで取り組む姿」を感じました。

そして、「わがやのメディアルール」を親子で話し合って決めた家庭が多く、日常的にもまた夏休みにも(!)メディアと上手に付き合えることを期待しています。

**スイッチオフするとこんなに
たくさんの遊びがあるんだね!**

拝一小、みんなのリアルオン!「テレビやゲームを使わない時にしていたこと」

外遊び、サッカー、将棋、折り紙、トランプ、お絵かき、読書、絵本、野球、オセロ、ピアノ、エレクトーン、ミニカー、ぬりえ、ブロック、勉強、工作、人形遊び、兄弟姉妹・父母・祖父母と遊んだ、すごろく、ごっこ遊び、パズル、自転車、ベイブレード、お手紙、おもちゃ、ウノ、バスケット、鉄棒、どろ団子作り、ダンス、ドミノ、おしゃべり、散歩、お手伝い、勉強、まちがえ探し、しりとり、カードゲーム、アイロンビーズ、けん玉、なわとび、風船サッカー、ラキュー、めいろ、虫とり、カエルとり、バスケット、おにごっこ、部屋の片づけ、音楽を聴く、図書館へ行く、プラモデル、手芸、プレイボード、あやとり、ボードゲーム、うつし絵、テニス、犬と遊ぶ、ストレッチ、リコーダー、まんが、百人一首など

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」

- ☆明るいうちは外で遊んだ。友達と遊びを工夫した。
- ☆とにかく「やらない」と思った。意識してやった。
- ☆本を読む時は、なるべく分厚い本にした。ピアノの練習の時はたくさんの曲を練習して弾いた。
- ☆タイマーをセットした。メモをはった。ゲームを始める時はぴったりの時間から始めた。
- ☆ゲームを近くに置かないようにしまった。(押入れ・引き出しにしまう、親に預ける)
- ☆リモコンを触らないようにする。
- ☆自分で一日のやることを決めた。家にいる時間をへらした。趣味の時間を増やした。
- ☆家族で声をかけ合った。
- ☆この紙をテレビの近くに置いておいた。
- ☆図書館でお気に入りの本をたくさん借りた。

**さすが、高学年!自分でやると
決めたから、成功につながるね!**

ノーマディアをやってみて「チャレンジして思ったこと」

- メディアに触れていなくても、こんなにたくさんの遊びがあるのだと思いました。
- 親に言われる前に止めたり、自分でやる時間を決めてノーマディアをしたりして、一週間やって少し成長したなって自分でも思いました。明日から自分で計画を立ててもっと成長したいです。
- ノーマディアにチャレンジすることで健康になった気がします。
目ざめがとてもスッキリしていて気持ちよかったです。
- 家族と色々な話を話す事ができた。いつもよりたくさん本を読んだ。
- この取り組みは自分たちの生活に影響してくるのでとてもいい経験だと思いました。
- テレビやゲームをしていると、家族と会話しなくなるのでこれからも続けていきたいです。

メディアのルールを決めれば、朝から元気！

お家の人の感想（ノーマディアへのご協力に感謝しています！）

- ◎食事中にテレビを付けるのが習慣になっていました。テレビを消して食事をする、いろいろと会話が弾み学校の出来事も教えてもらいました。
- ◎ゲーム・テレビ以外にもっと遊びを探し、もっともっと考えて感じて、そこから人と人とのつながりの大切さを感じとってほしいと思いました。これからも続けてほしいです。
- ◎ノーマディアにチャレンジしているとメリハリのある生活ができました。勉強も時間を決めて取り組み、外遊びも夕食まで思い切り遊ぶことができました。月に一回くらいノーマディア週間があるといいですね。
- ◎怒るよりも、ゲーム感覚で楽しく止めさせた方が効果的な事もあると気付きました。
- ◎自分で初めからできないものは選んでいなかったなので今回の取り組みは全く意味のないものだったと思います。もう少しちゃんとこうしようと思う気持ちと頑張りが必要です。いつも何かしながらテレビを見ている事が多いので、テレビを見ない時間をぜひつくってほしいと思います。注意しても、怒鳴ったりキレたりしないで努力してほしいです。

家族で話し合って決めました「わが家のメディアルール」

- ☆30分以上ゲーム・タブレットをしない。
- ☆食事の時はテレビを消す。
- ☆夜9時を過ぎたら、スマホやゲームはしない。テレビは9時まで。
- ☆朝からゲームをしない。
- ☆楽しく取り組んでリアルオンする。
- ☆テレビの時間を決める。タブレット(ゲーム)は土日のみ使用してよい。
- ☆ねる時に部屋にタブレットを持ち込まない。
- ☆ゲームは土日だけ。
- ☆遊びにいくときは、ゲーム機を持っていくのは週に2回だけ。
- ☆ゲームは壊れてしまうとお金がかかってしまうので、外には持って行かない。

**小学生の今こそ子供とたっぷり関われるときです。
親子でリアルオンして、楽しい夏休みをお過ごしください！**