

スイッチオフしてリアルオン!

1・2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

1年生は初めて、2年生は3回目のノーメディアチャレンジでした。保護者の皆さまには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。

そして、「わが家のメディアルール」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。

**スイッチオをけしたら
できることがいっぱいあるね!**

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、ドッジボール、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、プラレール、ザリガニ釣り、キャッチボール、新聞工作(剣や刀)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」

- ◎新聞で剣や刀を作って遊んでいた。
- ◎家にいると長くゲームをしてしまうので、外に出るようにしました。
- ◎時計をピピピと鳴らす。タイマーをセットした。
- ◎家族と一緒に声をかけ合ってノーメディアに挑戦しました。
- ◎(家の人)パスワードを変えた。
- ◎時計を見て行動した。◎お友だちと遊ぶ約束をした。
- ◎家にいないようにしたり、会話を楽しむようにしたりした。
- ◎お手伝いをして成功させた。

家族の協力が、ノーメディアチャレンジ成功のもとですね!

ノーマディアをやってみて「チャレンジして思ったこと」

- 家族と話す時間が増えた。
- テレビを見ないようになって、絵が上手になった。
- やっぱりノーマディアはやった方がいいのだなって思った。
- お家でゲームをしているよりも公園で遊んでいる方が楽しかったです。 ○妹と遊べて楽しかった。がんばりました。
- ノーマディアにチャレンジすると食事中には家族といっばいお話しできました。もう一回して家族といつもよりいっばい話したいです。
- 兄弟が最初ノーマディアを知らなかったなので、教えたら弟もできました。ゲームをしてしまったけど次は頑張りたいです。 ○楽しかった。ぐっすり眠れた。

むずかしかった人もいましたね。
時間を決めるなどちょっとがんばってできそうなことから始めましょう。

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！)

- ◎「ノーマディアだよ」を合言葉にテレビやゲームをせずに過ごせました。天気の良い日が続いたので夕食まで外で遊んでペコペコにお腹をすかせて、おいしく夕食を食べることができました！
- ◎ゲームをしている時は、夢中になって時計が見られないので、今回は自分でタイマーを使って計っていました。去年より成長していると思います。
- ◎9時に布団に入れるように自分で進んで宿題を終わらせ、時間を気にするようになりました。食事時もテレビを消して学校での話や友達のこと、先生の事などたくさん話しをしてくれてとてもよい一週間でした。
- ◎平日はゲームやタブレットを使用しないよう意識して取り組んでいました。その時間で外遊びやトランプやしばらく眠っていたブロックを出して大作を作り、頭と体を使っての遊びを楽しみ、有意義な時間を過ごす事ができました。
- ◎テレビを見ていると子供たちはおとなしいので、その間に食事を作ったり家事をしたりしていました。ノーマディアにすることで不便に感じることもありましたが、でもその分、子供と話す時間が持てて良かったです。
- ◎メディア中心の毎日だと顔や目を見たり、体に触れる事がないので、今回、子供の表情を見たりスキンシップをとるよい時間を過ごす事ができました。

大人もがんばりました。だから子供と話す事が増えました！

家族で話し合っただけで決めました！「わが家のメディアルール」

- ✳️ テレビを見ていない時間はこまめに消す。
- ✳️ 朝はゲームをしない。ゲームは宿題を全て終わらせてから。
- ✳️ ゲームは1日30分。
- ✳️ 夜8時以降はテレビを見ない。
- ✳️ 食事中はテレビを消す。
- ✳️ ゲームは休みの日に少しだけ。

子供とたっぷり関われるのが小学生時代です。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！