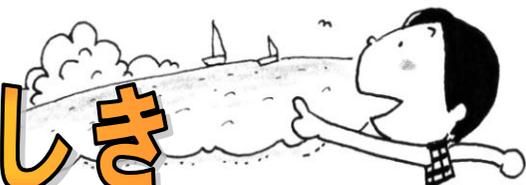


お家の人といっしょに読みましょう。

# はつらつかみこしき



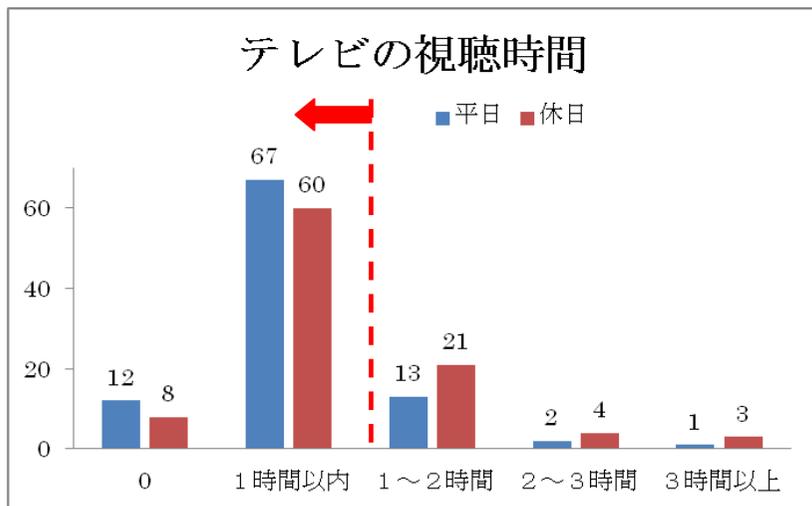
平成29年7月 No.19 上甞中学校区「4・3・2制」研究部

家庭での“メディアに関するルールづくり”はできていますか。平成26年度から、メディアコントロールができるようになるために、家庭での“メディアに関するルールづくり”を校区全体で呼び掛ける取組を続けています。現在、4年目になり、テレビやゲーム、インターネットとの付き合い方に、少しずつ変化が見えるようになってきました。一人一人の心がけや意識の変化が、全体としての成果につながってきているとうれしく思います。

これからも、メディアをコントロールし、家族目標を守ることを習慣にしていきましょう。

## テレビの視聴時間

◎本校区では、テレビの視聴時間が長いことが課題でしたが、今回は1時間以内の人がとても増えていました!



理想のメディア時間は、1時間以内です。

家族目標にも、メディアの時間を設定している人が多いです。

だらだらと見ないように、番組は選んで、スイッチのオン・オフをしていましょう。

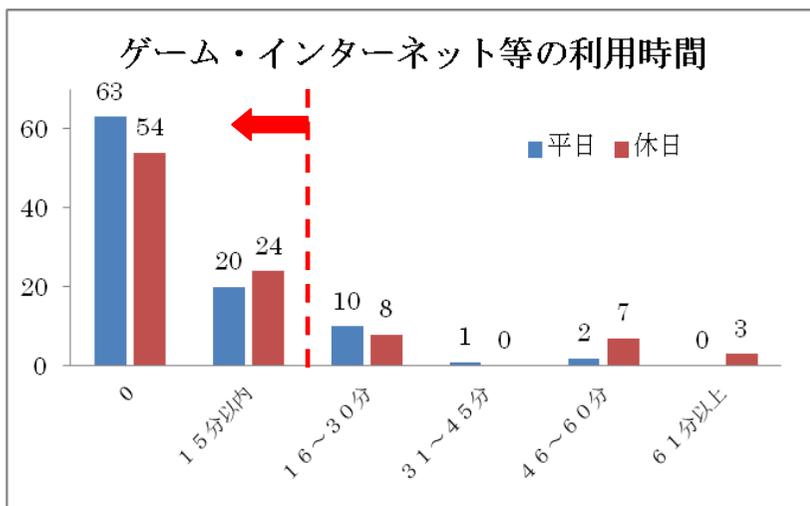
## ゲーム・インターネット等の利用時間

◎ゲーム・インターネット等の利用時間は、全体的に、とても少なくなっていました!

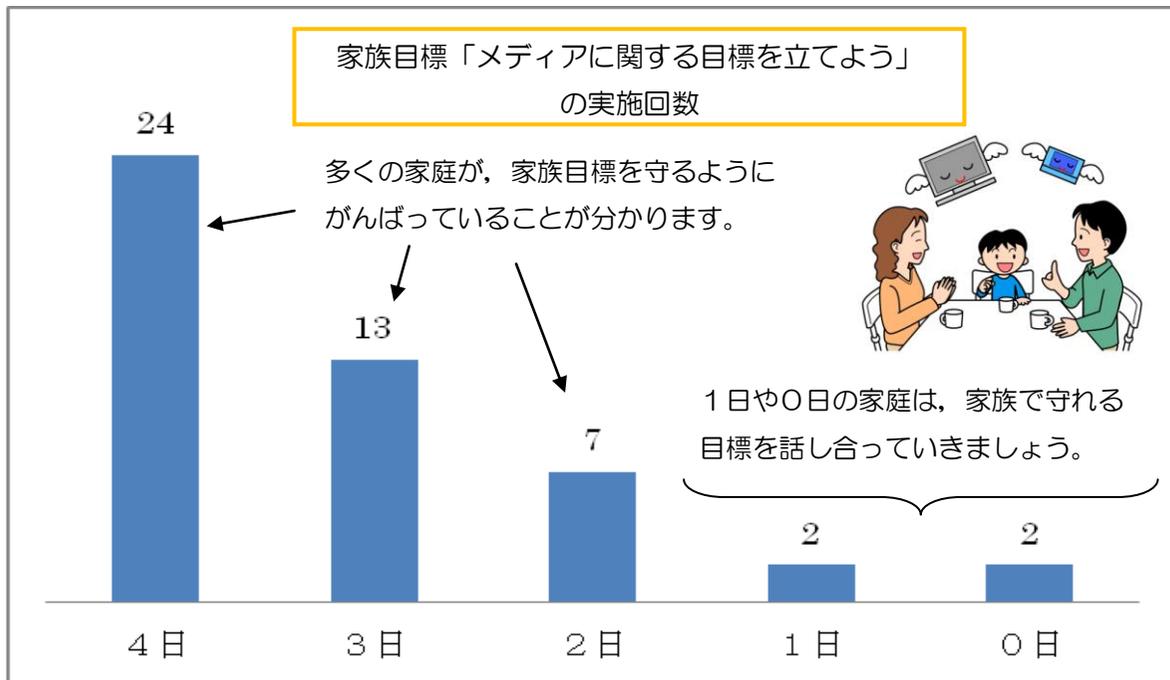
ゲームやインターネット・スマホ等は、時間を決めて気分転換程度に使うことが理想です。理想は、

15分以内です。

時間を決めて、メディアと上手に付き合っていきましょう。



## 家族目標について



多くの人が3~4回取り組むことができていました。家族目標“メディアに関するルールづくり”は、昨年より目標達成率もとても高くなっています。メディアの合計時間を見ても、メディアとの付き合い方が、上手になってきていると思います。ただ、目標が少し自分に甘いものだったり、具体的でなかったりする人もいますので、その場合は改善を図りましょう。

### 友達の家族目標はどんなものかな？

参考にできるといいですね！

- ・夕食時にはテレビを消す。
- ・ゲームは20時まで。

小学生

- ・ゲームやテレビは、宿題が終わってから。
- ・決めた番組しか見ない。

- ・タイマーを使って決めた時間を守る。
- ・スマホは父母に聞いてから15分使う。

小学生

- ・メディア時間は60分以内。
- ・食事のときはノーテレビ。
- ・メディア時間は、1日1時間15分以内。

- ・メディアの時間は1時間以内。
- ・夜10時以降はテレビを見ない。
- ・メディア時間平日30分、休日120分以内。

中学生

- ・メディア時間は120分以内。
- ・だらだらとテレビを見ない。
- ・宿題中はテレビを消す。

小学生はテレビやゲームの時間について、中学生はスマホやインターネットの時間についてのメディアコントロールが課題のようです。

もうすぐ夏休みが始まります。家族目標である“メディアに関するルール”は、引き続き、意識して守るように気を付けてメディアと上手に付き合ってください。