

毎月23日は、ノーメディアデー★

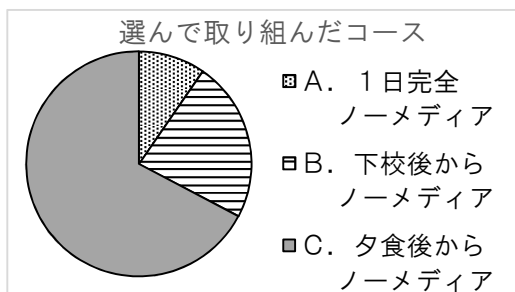


身につけよう！メディアコントロール力

令和2年7月22日
西指宿中学校 保健指導係

先月のノーメディアチャレンジ。しっかり取り組みましたか？

先月は、家族でチャレンジ★ノーメディアカードを配りました。みなさん、家族と協力しながら、取り組んだ様子が見えてきました。

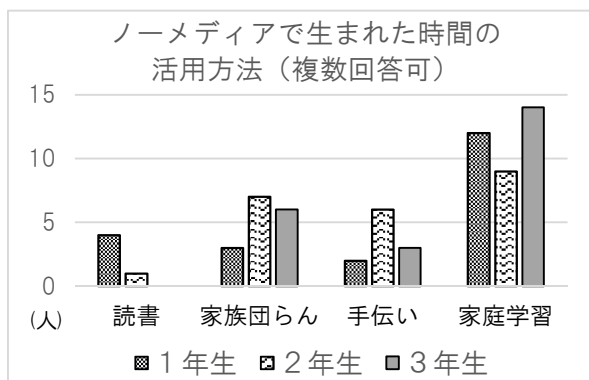
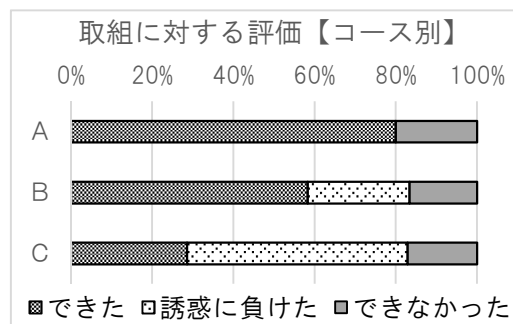


まず、生徒のみなさんの選んだコースです。全体的に『Cコース』を選んだ生徒が多く、どの学年も約7割いました。その一方で、一番難しい『Aコース』に挑戦した生徒は、どの学年でも1～2名という結果でした。次回は、もう少しAコースを選ぶ人が増えてほしいです。

次に、コース別の評価についてです。

難しいコースを選んでいる人ほど、『できた』という評価が多いことが分かります。ノーメディアに積極的に取り組む姿勢に感激しました。

一方、どのコースでも約2割の人が『できなかった』ということも分かりました。「普段スマホの見過ぎで逆に勉強に集中できなかった。」という感想もあり、すでにメディアに依存してしまっている生徒もいるようでした。



また、ノーメディアで生まれた時間は、期末考査前だったこともあり、家庭学習の時間として活用した生徒が全年通して多い結果となりました。学年別では、1年生は読書を、2年生では家族団らんや手伝いをして過ごしたようです。グラフにはありませんが、3年生では、その他として、運動をしたり、普段より早めに就寝したりした生徒も見られ、それぞれ有意義な時間を過ごしたようです。

＼ 裏面には、生徒及び保護者の感想を載せています◎ ／

【生徒の感想（一部抜粋）】

☆1年生

勉強の時間が少し増えて、いつもよりたくさん勉強ができた。

やっぱりスマホが気になって、つい見てしまった。

僕はノーメディアに取り組もうとしたが、父が野球を見ていてできなかった。

☆2年生

少し見てしまったこともあったが、ご飯中と勉強中はきちんとノーメディアに取り組めたので良かった。これからもできるだけ続けていきたい。

テスト期間中というのもあって、ノーメディアに取り組めた。メディアに接している時より勉強が頭に入りやすかった。

☆3年生

決めたコースをしっかりと守ることができなかったが、食事の時にたくさん家族団らんで楽しめた。

1時間くらいは頑張ったけど、携帯とかテレビの音が聞こえるとダメだった。次は自分の決めたコースをクリアしたい！

【保護者の感想（一部抜粋）】

スマホでネットを見ることが無意識になっていることが多いので意識して使っていきたいと思います。

平日は、完全ノーメディアがだんだんできてきていいと思います。来月もこの調子で！

今後も勉強時間を確保するためにメディアの使い方を自分でコントロールしてほしいと思います。

目がこれ以上悪くならないように、せめてノーメディアの日は守るようにしましょう。

完全にメディアを断ち切ることは難しいようでしたが、自分なりに時間を決めて見ていたので良かったと思います。

誘惑に負けないような気持ちを持ってほしいです。来月は強い気持ちでチャレンジしてほしいです。

家族全員で会話を楽しんだり、末子への読み聞かせ等してあげていました。

メディアが生活の一部になっているのがよく分かる1日でした。

親子で声かけして気を付けて会話をもっと増やしたいと思います。

◇ ノーメディアの取り組みコース

コース		内 容
レベル	A	朝から寝るまでノーメディア 1日中、メディアに接しない上級者のコースです。時間の使い方を考えて1日生活しましょう。
	B	帰宅後から寝るまでノーメディア 学校から帰って、就寝までメディアに接しないコースです。読書や親子の会話に時間を使えます。
	C	夕食から寝るまでノーメディア 食事の時間から思い切って消しましょう。

／ 6月の反省を生かして、取り組みましょう★ \