

1回目
6/25 (水)
～7/1 (火)

家族・地域と取り組む 生活チェック(メディアコントロール)ウィーク



すこやか

メディア特集
R7. 6. 24
No.1

今年度から、よりみなさんの生活に合った形で生活チェック(メディアコントロール)ウィークに取り組めるよう、取組の内容を見直しました。生徒のみなさんや先生たちからの聞き取りをもとに、「紙での記録」を「クロムブックでの記録」へ、メダルコースの仕組みも変更しています。今年度第一回目の生活チェックウィーク、みんなでチャレンジしてみましょう！

生活チェック、ここが変わります

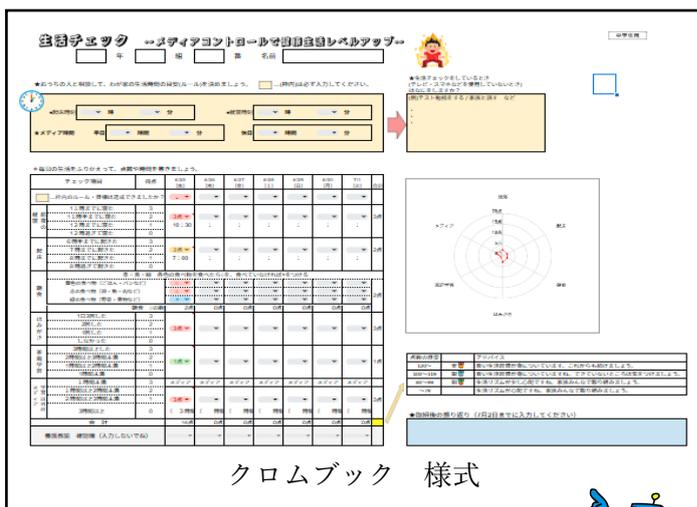


① 生活チェック表

これまで紙で記録していたチェック表が、今年度からクロムブックでの入力に変わります。

内容はこれまでと同じですが、点数を入力すると、右図のグラフ(レーダーチャート)に反映され、「どの項目が頑張れているか」「どこをもっと気をつけるとよいか」が、ひと目でわかります！

ただし、小学生は学年によって記録方法が異なりますので、ご注意ください。



メダルと結果がグラフで表示されるよ。



② メダル



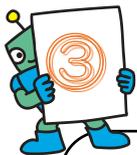
| 生活チェック | 得点 (126 点中) |
|--------|-------------|
| 金メダル | 120 点以上 |
| 銀メダル | 100～119 点 |
| 銅メダル | 80～99 点 |
| メダルなし | 79 点以下 |



これまでは「金・銀・銅メダルコース」を各自で選んで挑戦していましたが、今年からは、点数制に変わります。

自分の生活に合わせて、無理なく取り組めるようになり、小さな努力もしっかりメダルにつながるように見直しました。

金メダル獲得できるかな…！？



③ 感想記入欄

これまでは保護者向けの振り返り欄がありましたが、今年度はそれをなくし、生徒の記入欄を大きくしました。一人ひとりが自分の生活習慣をしっかり振り返り、自分事として捉えてほしいからです。

ただし、取組開始前の「わが家の生活ルール」記入欄は、保護者の方と一緒に考えたルールを記入しましょう。

菱海中には、菱中スタンダード(メディア編)もありますので、参考にしてみてください。

| 菱中スタンダード<メディア編> | |
|-----------------|---|
| + | ◇帰宅したら1番に宿題をする。 ◇月に1度は保護者のチェックを受ける。 |
| + | ◇22時以降はSNSの送信・返信を控える。 ◇送信する前に2度確認する。 |
| + | ◇30分ごとに目を休める。 ◇人との会話をたくさんする。 |





メディアとじょうずに付き合おう



メディア、 1日どのくらい使ってる？

インターネット等のメディアの利用時間【平日の1日平均】(分)



使い過ぎると...



イライラ



ねぶそく
寝不足



めんえきていか
免疫低下
(病気にしやすい)

メディアとうまく つきあうコツ 4選

メディアとうまくつきあうコツは、「使われる」のではなく「使いこなす」ことです。



① 時間を決めて使おう！

使う時間を「〇分だけ」「〇時まで」と決めると、ダラダラ使わずにすむよ。

② “ながら” スマホをやめよう！

食事中や友だちと話しているときにスマホを見ると、大事なことを見のがしちゃうよ。



③ 夜は目と脳を休めよう！

夜おそくまでのメディアは、ねむれなくなったり、目がかれたりするよ。

④ 使う目的をはっきりさせよう！

「なんとなく」で使っていると、あっという間に時間がすぎちゃう！



ゲームに熱くなると... 口が悪くなってしまうことありませんか？

相手と向かい合って悪口は言わないけれど、ゲームなどの画面越しだと、相手が向こう側にいることを忘れてしまいがちです。また、ゲームの世界に入り込み過ぎて、自分がキャラクターになったかのように感じ、ついつい、乱暴な言葉を使ってしまう人、いませんか？

夢中になりすぎていると感じたときや、相手を傷つけてしまうような言葉を使ってしまったときには、一度ゲームを休けいする、といった約束をつくることもオススメです。

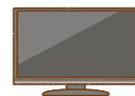
でも、まずは、自分自身で気づくことのできる人になると、すてきですね。



メディアは正しく 使えば便利な道具！！

メディアは正しく使えばとても便利ですが、使い方によっては悪い影響もあります。

ルールは子どもたちだけでなく、保護者も守り、見本を示すことも大切です。生活に合わなくなったときは、その都度家族で話し合っ、見直しましょう。



知らないことを
調べられる



ウソをついたり、
悪口を書き込んだり
する人もいる...

たくさんの人と
交流できる

いろんなアイデアを
知ることができる

ギモン
?

