ノーメディアチャレンジの取り組みについて

～校区小学校と連携～

**１．チャレンジ期間**

　　　１１月３０日（月）～１２月３日（木）の４日間

**２．取り組みのねらい**

　　　テレビを消すこと、ゲームをしないことが最終目的ではありません。

今までのテレビ視聴やゲームなどをする時間を短くすることで、目への負担を減らしたり、寝る時間が遅くなり睡眠不足になるなど基本的な生活習慣の乱れを改善したり、家族とのコミュニケーションの時間（親子の会話、家庭学習など）を作ったりします。

またこの取り組みは、計画性・頑張る力・我慢する力を育てることをねらいとしています。

**３．ノーメディアチャレンジの方法**

　①どのコースで取り組みを行うか、保護者とコースを決める。

　②決めたコースの取り組みができたら○、できなかったら×を記入する。

　③チャレンジ期間終了後、生徒の感想、保護者の感想などをカードに記入する。

**４．チャレンジするコース**

|  |  |
| --- | --- |
| ももたろう  Z:\09教科外\養護\けいじぶつ・保健指導\保健指導\media\ももたろう.pngコース | 朝からねるまでノーメディア  ☆１日全くテレビ・ゲーム・パソコンなどを見ない・しない【上級者コース】です。上手な時間の使い方を考えることができ、充実した毎日を過ごせます。 |
| Z:\09教科外\養護\けいじぶつ・保健指導\保健指導\media\いぬ.pngいぬコース | 帰宅後、ノーメディア  ☆メディアとのつきあいは朝だけにする【中級者コース】です。帰ってからの時間がしっかり使えます。 |
| Z:\09教科外\養護\けいじぶつ・保健指導\保健指導\media\さる1.pngさるコース | メディア１日１時間まで  ☆朝のテレビやニュース番組など以外で、時間を決めて取り組む【初級者コース】です。取り組みで生まれた時間を充実させるこ  とができます。 |
| **C:\Users\07yogo\Desktop\きじ.png**きじコース | メディア１日２時間まで  ☆さるコースの時間を長くした【見習いコース】です。  今まで２時間以上だった人がチャレンジするコースです。 |

保護者と話し合った上で、自分が取り組めそうなコースを選択して下さい。