

# アウトメディアにチャレンジ!

※アウトメディアとは、メディアにふれる時間を調整し、メディアとの付き合い方を見直すことです。

いつも本校教育にご協力いただき、ありがとうございます。  
 さて、現代社会では、子どもたちのメディアにふれる時間が多くなる傾向が問題視されています。メディアにふれ、情報を上手に活用することはとても重要なことですが、その時間が長くなると生活リズムが崩れたり、体にも悪い影響を及ぼすことがあります。  
 本校でも、子どもたちの話を聞いていると、メディアの話でいっぱいです。保護者の皆様におかれましては、ルールやきまりを決め、お子様とメディアとの関係を上手にコントロールされている方が多いと思いますが、悩んでいたたり、実態が分からなかったりする方も一定あるように推測されます。  
 そこで、冬休みを控える今、メディアとの付き合い方や生活リズムについて改めて考えてみるきっかけとして、「アウトメディアチャレンジ」への取り組みをお願いします。  
 お忙しい中お手数をおかけしますが、お子様だけで決めさせるのではなく、保護者の方もアドバイスしたり、保護者の思いを伝えていただければ幸いです。  
 なお、チャレンジ表は、感想も記入した上で12月22日（水）までに担任を通じて校長へご提出ください。

## 《取り組み方》

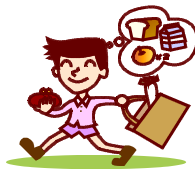
- ① 12月15日（水）～21日（火）のうち、
  - 「アウトメディア期間」3日間 ※連続してなくてよい
  - 取り組むコース
  - アウトメディアでできた時間で取り組むことを決める。【子】



↓  
 ② 毎日の結果を、ふりかえり表に記入する。【子】

↓  
 ③ 感想を書く。【子と保護者】

↓  
 ④ 12月22日（水）までに学校に提出する。【子】  
 ※3日間が終了次第提出していただいてOKです。



## 3日間「アウトメディア」チャレンジ表

①対象にするもの  
 テレビ、ビデオ、ゲーム（機）、パソコン・タブレット  
 スマホ、インターネットで動画を見る など

②制限時間（親子で話し合い、いずれかのコースを決めて○でかこむ。）

- Aコース 『完全にアウトメディアにするぞ!』
- Bコース 『1日合計で30分までにするぞ!』
- Cコース 『1日合計で\_\_\_\_\_時間\_\_\_\_\_分までにするぞ!』

③アウトメディアで、こんなことをしてみよう!  
 読書・外遊び（運動）・お手伝い・自主学习（宿題とは別に）など

④ふりかえり表

ひにち	ようび	けっか（○をする）	ふりかえり （できた時間でやったこと）
		できた できなかった	
		できた できなかった	
		できた できなかった	

⑤感想

《子どもの感想》

《親の感想》