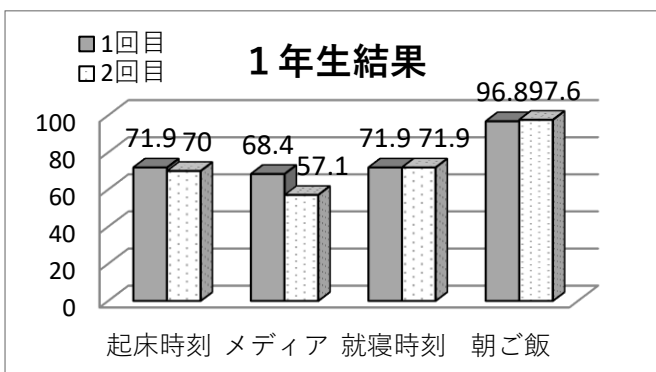




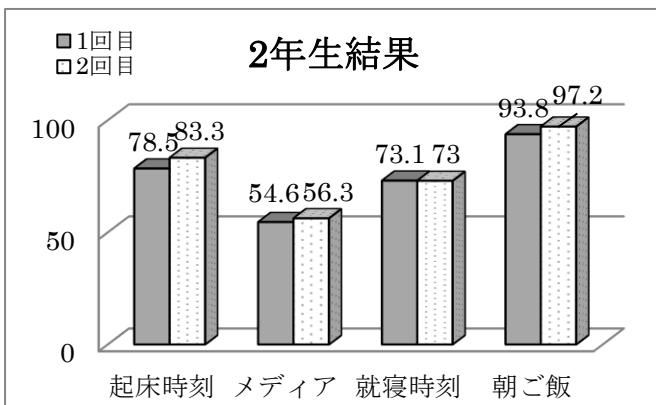
## 生活チャレンジ週間集計結果

11月6日（月）～10日（金）に生活チャレンジ週間を実施しました。

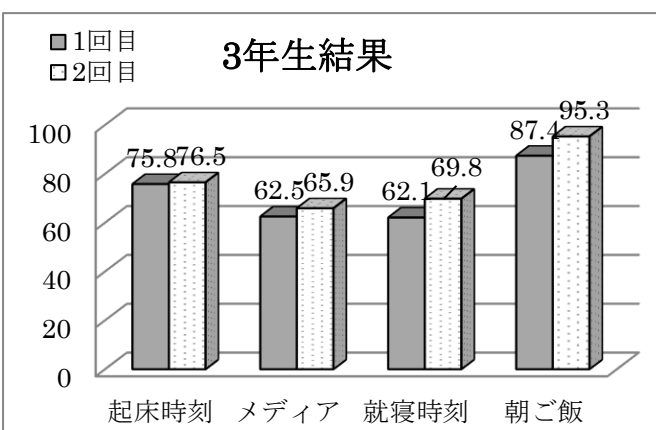
今回、チャレンジ週間の前に「家族で会議」を実施してもらいました。どうだったでしょうか？計画通りに一週間過ごせたでしょうか？ぜひこれからもメディアの時間を守りながら、過ごして下さい。



残念ながらメディアの時間を守れない生徒が増えたのが残念です。次回は時間を有効活用し、生活できるといいと思います。あっという間に3年生になります。今からメディアコントロールできるようにしていきましょう。



メディアの時間を守れない人が、他の項目に比べ多いです。自分でメディアコントロールし、計画的に勉強を行っていく必要があります。メディアは楽しいかもしれませんが、メリハリをもってやっていきましょう！再度お家の人とメディアについて話し合ってください。



3年生は、メディアの時間は少し1回目からUPしています。意識して過ごす人が増えたと思います。しかし、中には何時間もメディアを利用している人もいます。計画的に使用して下さい。自分が納得いく結果を出すためには少しの我慢も必要です。

朝ご飯の人数が90%を超えて安心しました。これから受験もあります。朝ご飯は脳に栄養を与えるために大切なものです。十分な睡眠時間の確保もしてください。

※1回目の結果をほけんだよりでお知らせしていますが、メディアと就寝時刻の数値が逆になっていました。すみませんでした。

今回「家族で会議」という家族でメディアについて話し合うことを実施しました。  
いかがだったでしょうか？



## ～ 『わが家のMyルール』紹介 ～



- ・メディア使用が終わったら親に渡す。電源を切る。
- ・ごはん、お風呂、朝、寝る前はスマホをいじらない。
- ・メディアは0分目標、1時間以上はしない。
- ・メディア機器は親に預け、必要な時に親に申請する。  
(これは高校受験まで継続する)
- ・会話をしているときは、スマホはみない。



いろいろ紹介したいMyルールがたくさんありました。ぜひ、テストの時だけではなく、日ごろからメディアルールを決めておくことをおすすめします。

### 生活チャレンジ週間の感想

#### 保護者感想

- ・今回に限らず、自分で決めた事は必ず実行すると話し合いました。
- ・メディアから離れられず、寝る時刻も遅くなっていた。1日でも守って欲しかった。
- ・テスト期間にも関わらず、メディアの時間も多いので集中して勉強して下さい。
- ・スマホは預かっていたのでそれほど見ていなくてよかったです。
- ・小学生の弟と声をかけ合いながらメディアを守っていました。
- ・メディアはしないという気持ちが感じられてとてもよかった。
- ・高校受験に向けて受験の時間帯に合わせるには、早寝早起きを徹底することが必要です。体も意識も1つ上のレベルで整えてほしい。
- ・メディアの時間が長いので意識して取組んで欲しい。メディアを読書や勉強に使えるといいと思います。

#### 生徒感想

- ・メディアの時間と起きる時間はもっと意識して、テストもがんばりたい。
- ・テスト期間だったので、意識しなくても自然とできていました。定期的にノーメディアデーを作っていきたいです。
- ・自分が決めたことを守れたからよかった。
- ・テスト期間中はメディアは我慢することができた。テスト明けは守れなかったから、普段からメディアコントロールの習慣を身につけたい。