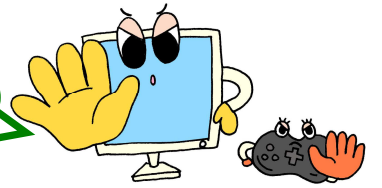


すこやか

レッツチャレンジ!
ノーテレビ・ノーゲーム週間



2013.7新郷小学校保健室

おやすみ～



いただきま～す

ご家庭のご協力ありがとうございました



パーフェクト23点満点は…なんと
(〇のかず)

15人

すばらしい!!

ふりかえり

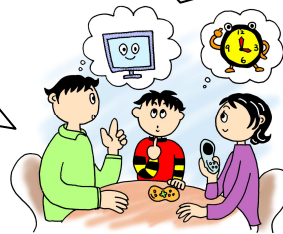
子どもたちやおうちの方のコメント

一週間のノーテレビノーゲーム週間はつらかったです。だけど、いろいろなことができてよかったです。

テレビを見たり、ゲームをしたりするより、あそんだり、べん強をしたりした方がいいなあと思いました。

妹も今年はチャレンジしたので、テレビを見る時間は極端に減りました。読書をしてほしいという願いはありましたが、思いの外計画的に読めなかったのが残念でした。

テレビを見る時間が減って、ピアノの練習時間や外で遊ぶ時間が増えました。夕食の時間は子どもと会話が増えました。テレビを付けないと、子どもの朝の支度が早くなって助かります。



本当にテレビって知らないうちに生活の一部になっているね。でも消してみるといろいろなことができるね。

テレビやゲームを1時間しか見ないのは大変でした。でも7/2のお手伝いはゲームをするよりもテレビを見るよりもたのしかったです。

ゲーム中は周りの人の声が全く耳に入っていない様子でした。ゲームの時間もゲームをしているときの自分の心もコントロールできるようにしましょう。

週末はやはりゲームの時間が増えるので、時間を決めてやらせたいです。テレビの時間については、家の人との協力が難しいですね。

日曜の夕方にお父さんとオセロをしたら、ゲームをするよりも楽しかったです。これからはゲームをひかえたいです。

毎回きちんと守れず、親も子ども反省することばかりです。

テレビやゲームをしないという目標をたてたので一度もせずにできるか心配だったけど、できたのでよかったです。

「ノーテレビ・ノーゲームで、話そう!読もう!動こう!寝よう!」

ゲーム機と時間管理

保護者の方から、「ゲームをやり出したら、何時間も没頭している」とか、児童からは「1日中でもゲームをしたい」という声も聞かれます。まさに本音だと思います。ゲーム会社が莫大なお金を投資して、子どもたちが夢中になるゲームソフトを開発しているのですから、小さな脳みそで抑制できるはずがないと思います。抑制する力は「1日〇〇分」というルールを守るよう習慣づけるしかないと思います。子どもたちがうまく時間を管理できるようになるとよいですね。



おうちの人のご協力の下、わが家のルールを守れるよう、働きかけの継続をお願いします。

- ・お手伝いをする
- ・きょうだいなかよくする
- ・テレビを見る時間を少し読書にかえる
- ・夜ご飯の時は、家族みんなでお話をする
- ・火木はノーゲームデー
- ・しゅくだい中はノーテレビ
- ・一週間に一さつ本を読む
- ・平日はノーゲーム
- ・早ね早おきをする
- ・夜9時を過ぎたらノーテレビノーゲーム

くれぐれも、
モンスター達に
時間を支配されませんように…。



テレビモンスター



ゲームモンスター

わが家のルール紹介