えがお

井原市立野上小学校
令和４年度
ほけんだより１０月
No.8

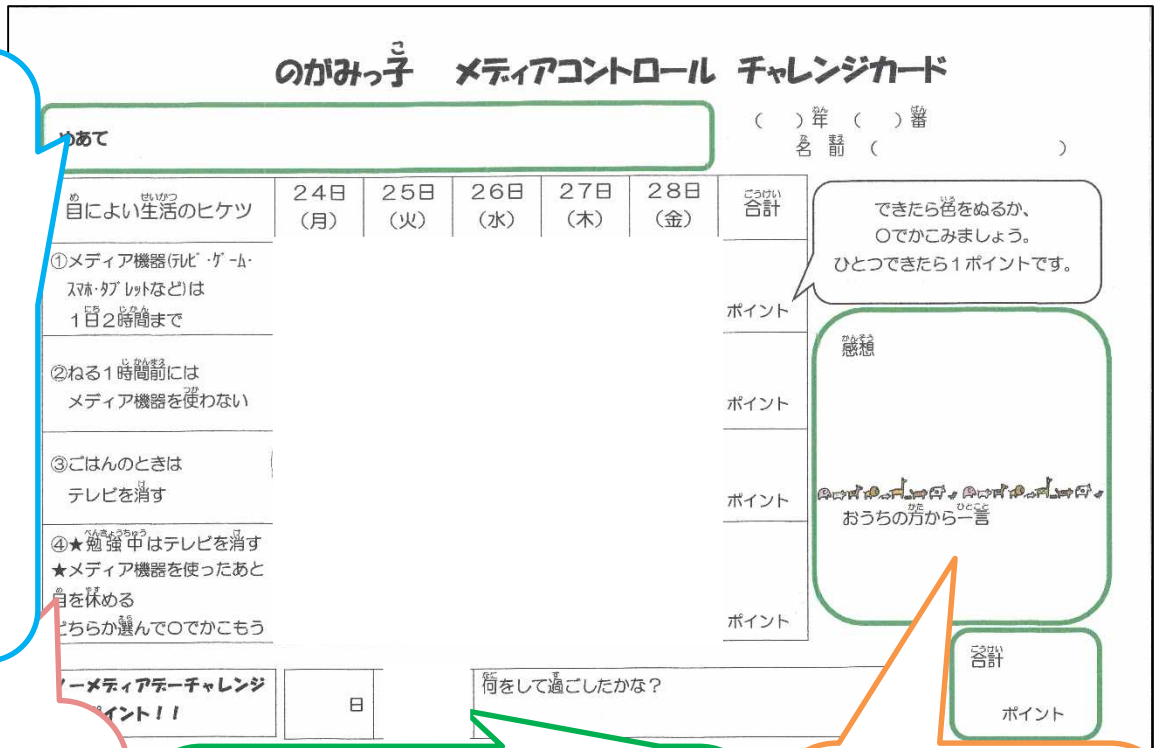
目を大切にしよう！
メディアコントロール チャレンジ 週間

ゲーム、テレビ、スマートホン、タブレットなどのメディア機器。やりたくなって始めると、ついつい時間が長くなって、気がついたら「もうこんな時間！」なんてことはありませんか？メディア機器には「依存性」といって、脳がなかなかやめたくなくなる性質があります。メディア機器との付き合い方を見直し、目によい生活をするためにどんな工夫をしたらよいか考えましょう！

１０月２４日（月）からはじまります

宣言しよう！

めあてを決めたら、おうちの人に宣言しよう！協力してもらったり、応援してもらったりしながら、めあて達成に向けてがんばろうね。



のがみっ子　メディアコントロール　チャレンジカード

（　）年（　）組
名前（　　）

めあて

目によい生活のヒケツ	24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）	合計
①メディア機器(テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットなど)は１日2時間まで						ポイント
②ねる1時間前にはメディア機器を使わない						ポイント
③ごはんのときはテレビを消す						ポイント
④★勉強中はテレビを消す ★メディア機器を使ったあと目を休める どちらか選んで○でかこもう						ポイント

できたら色をぬるか、○でかこみましょう。ひとつできたら１ポイントです。

感想

おうちの方から一言

ノーメディアデーチャレンジポイント！！　日　何をして過ごしたかな？

合計　ポイント

自分で決めよう！

④「勉強中はテレビを消す」か、「メディア機器のあとは目を休める」のどちらかを自分で選んで取り組もう。

ノーメディアにもチャレンジ！

メディア機器を使わなくても、読書や外遊び、おうちの人とのおしゃべりやお手伝いなど…、上手に時間を使う方法を探してみよう！

書いてもらおう！

おうちの人と、メディア機器の使い方について振り返ってみよう。おうちでのルールを決めるのもいいね！