

さわやかアウトメディアチャレンジ

H27/6/22～H27/7/1

天童三中学区 さわやかアウトメディアチャレンジ!

ねるじこく

おきるじこく

あさごはん

そとあそび

アウトメディアチャレンジレベル

9時(じ)まで 1(いち)40分(ふん) ごはんおかずするもの そとであそぶ

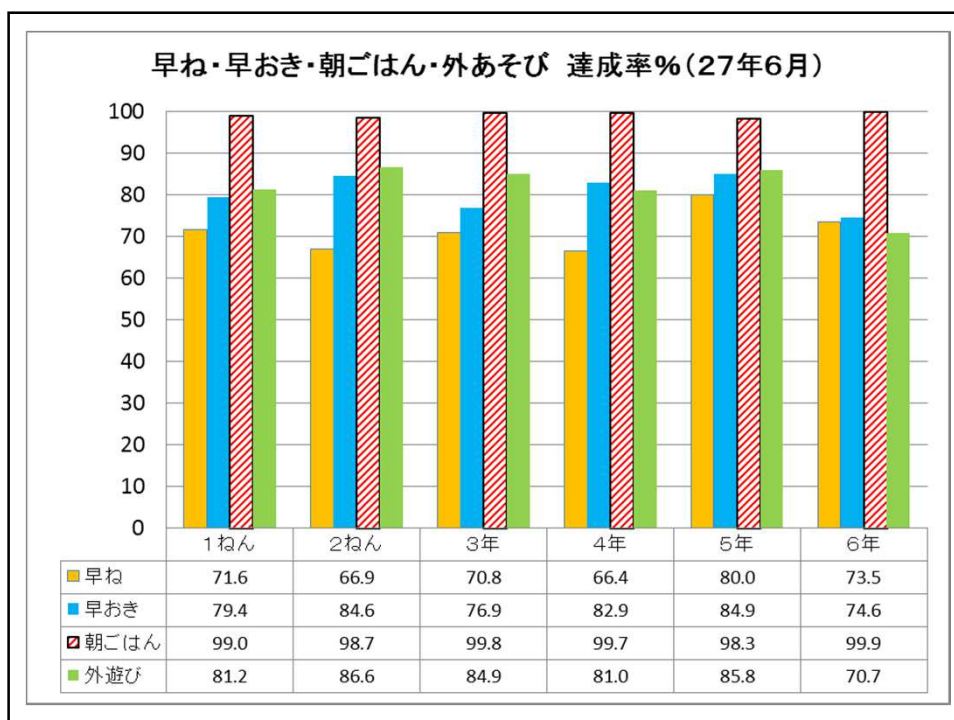
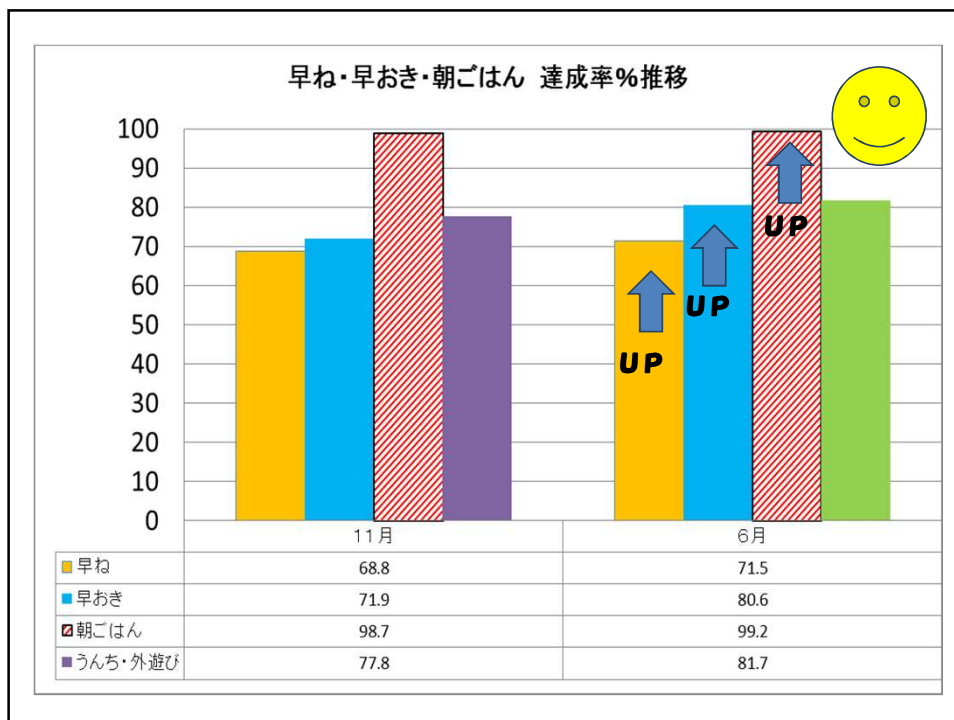
Aレベル…テレビゲームもパソコンもメールもまったくしない日(○)
 Bレベル…テレビゲームもパソコンもメールもあわせて1日(○)1時間(時)
 Cレベル…テレビゲームもパソコンもメールもあわせて1日(○)2時間(時)

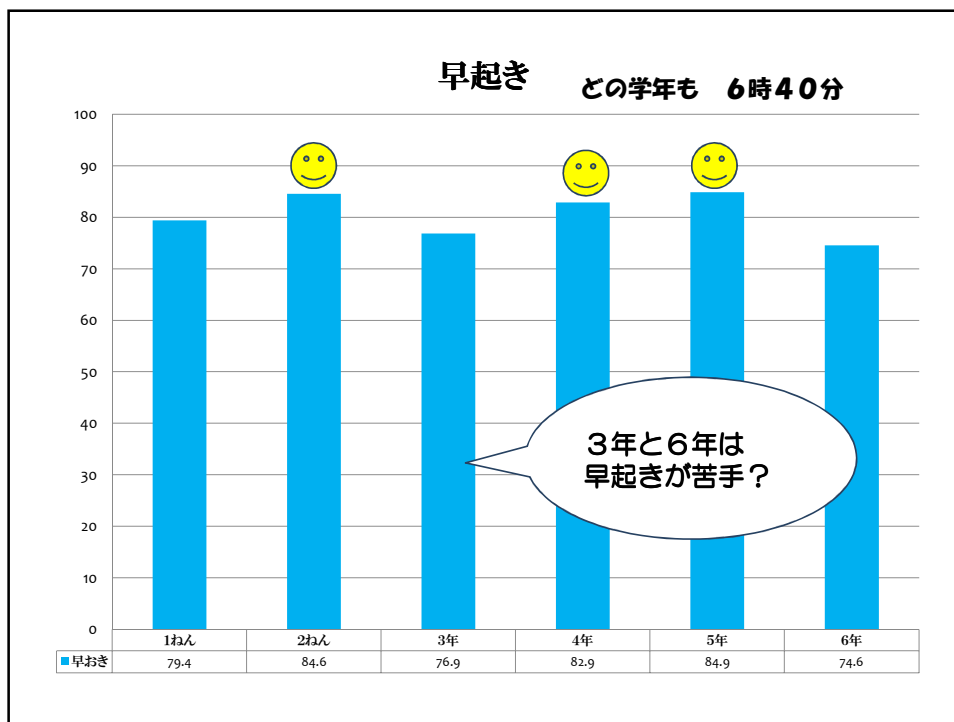
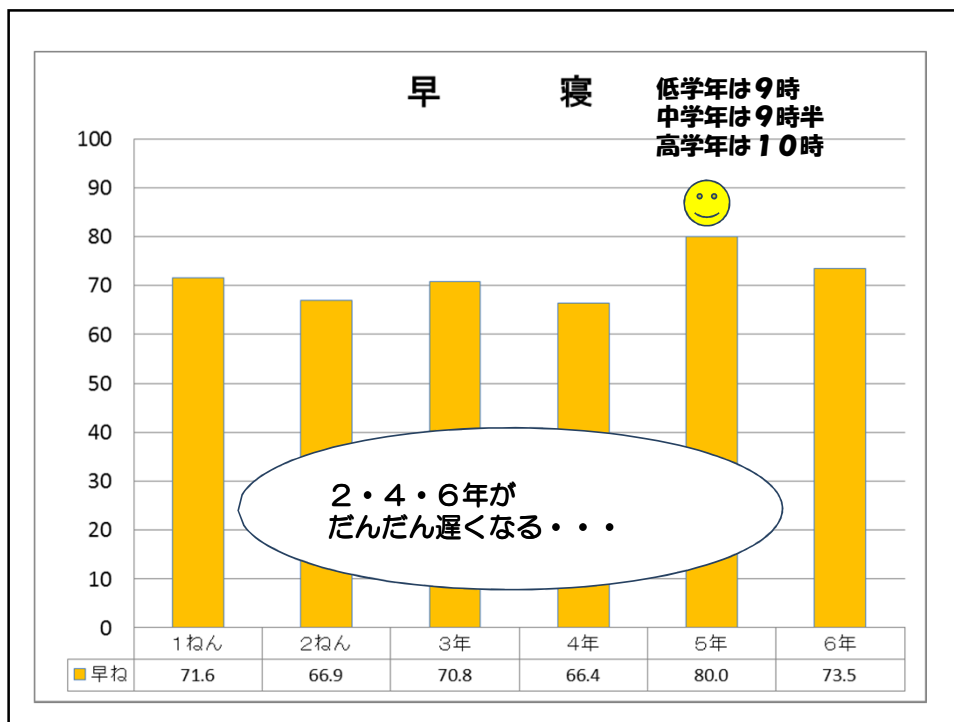
月日 ごうもく	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)	6月27日 (土)	6月28日 (日)	6月29日 (月)	6月30日 (火)	7月1日 (水)	○のかず ごうけい
ねるじこく											
おきるじこく											
あさごはん	ごはんおかずするもの	ごはんおかずするもの	ごはんおかずするもの	ごはんおかずするもの	ごはんおかずするもの	ごはんおかずするもの	ごはんおかずするもの	ごはんおかずするもの	ごはんおかずするもの	ごはんおかずするもの	
そとあそび											
アウトメディア チャレンジレベル()											
○のかず	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ

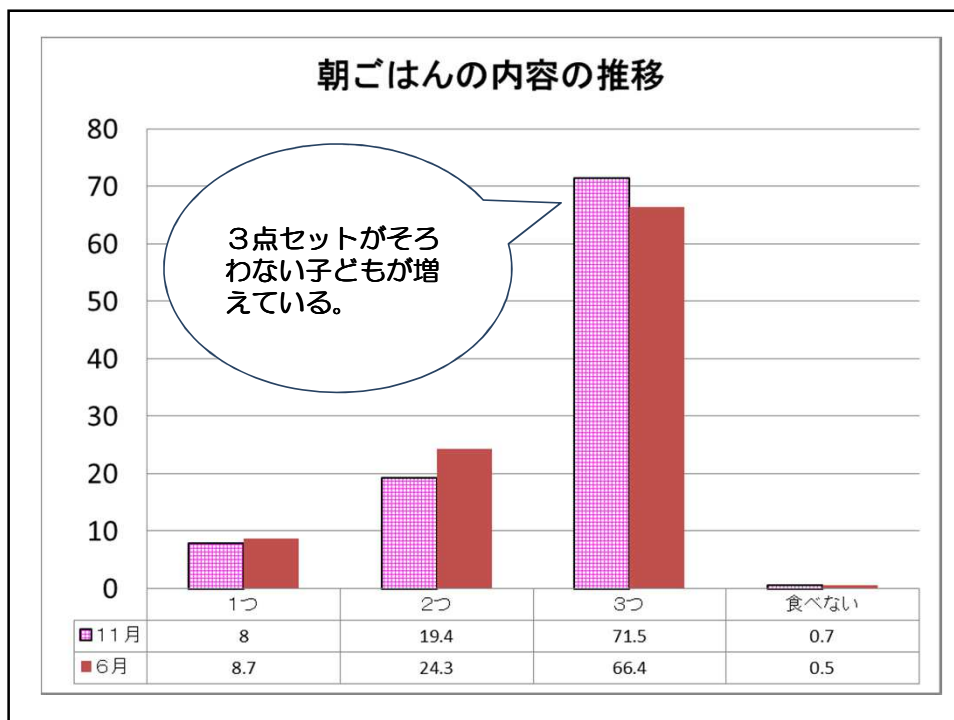
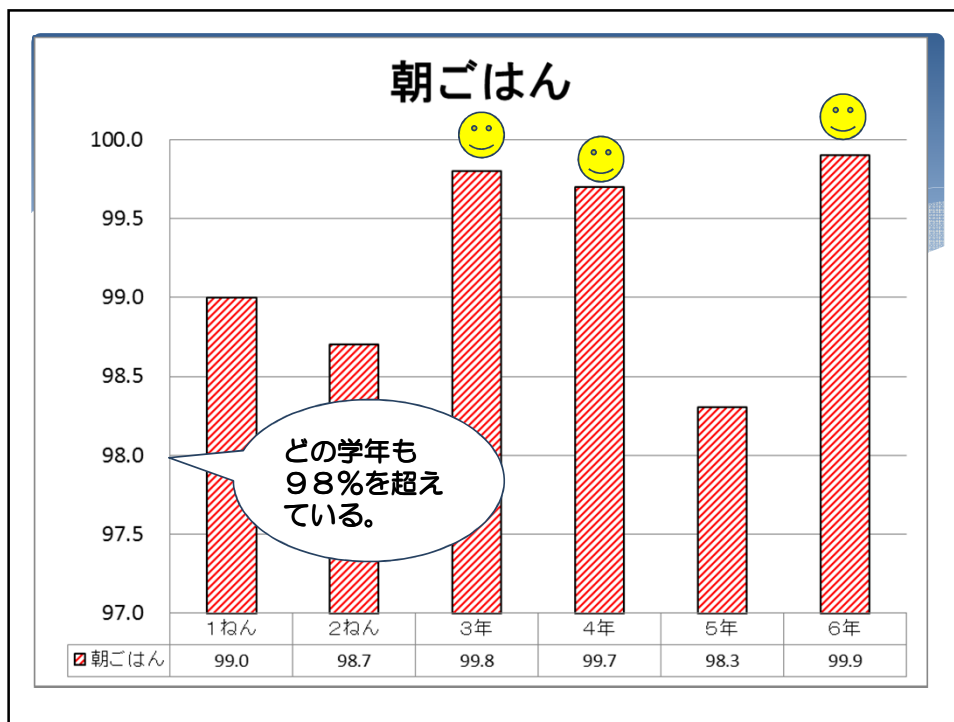
ふりかえり **かんそうをかきましょう** **おうちの方からひとこと**

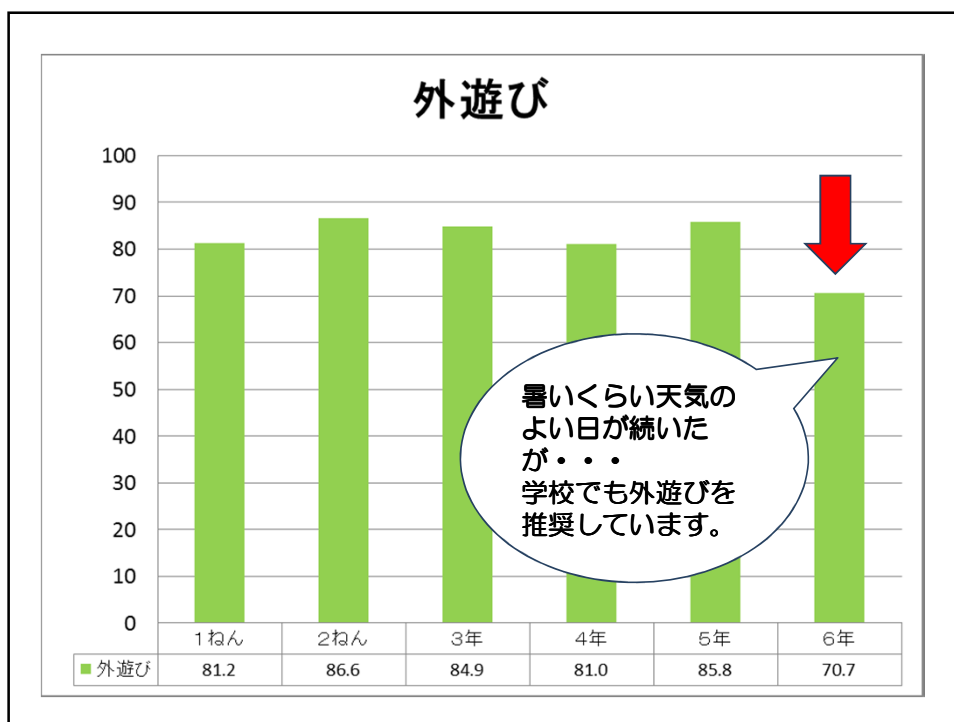
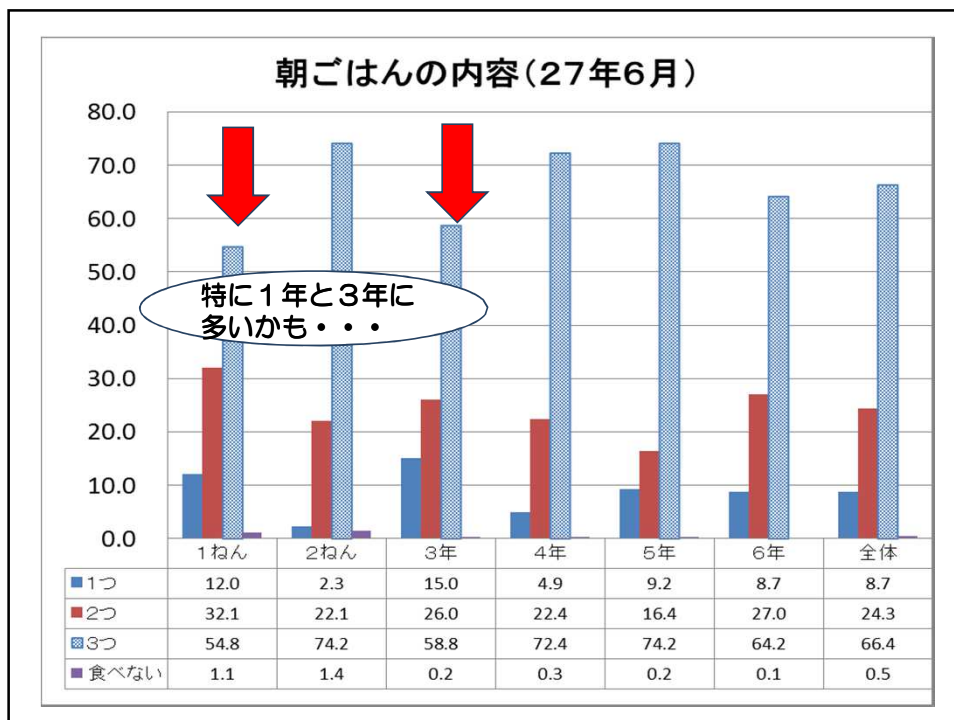
アンケートの結果から

- * 早寝
- * 早起き
- * 朝ご飯
- * 外遊び









スポイベ委員会(児童会活動)の取り組み

子どもから発信して
子ども同士で
呼びかけ合う



アウトメディアチャレンジ！

テレビもゲームもパソコンもメールも・・・

Aレベル まったくしない1日

Bレベル あわせて1日1時間

Cレベル あわせて1日2時間

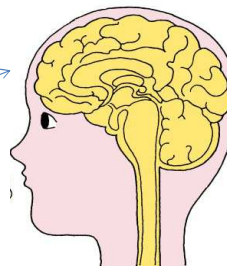
メディアづけのこわさ

- * 子ども達をとりまく日常のめまぐるしい変化
- * どんどん飛び込んでくる情報への対応

- ★パソコン・スマホ・携帯・テレビなどの強い光(ブルーライト)は、目から入り脳に刺激して夜でも昼と勘違いしてしまう。
- ★睡眠に関係するホルモン(メラトニン)が出にくくなるので、どんどん夜更かしになる。
- ★睡眠は体の成長や脳・細胞・内臓などの休養と回復に欠かせないことだが、睡眠時間が少なくなることでの悪影響は大きい。

前頭前野(ぜんとうぜんや)

- * 物事を考える
 - * 集中する
 - * 思いやり、想像する、感情をコントロールする
- 人間らしい働きをするところ



ゲーム脳の症状

- ・**脳波の異常**
- ・感情の抑制がきかない
- ・**無気力、無表情、笑わない**
- ・**ボーットしている、集中力がない**
- ・忘れっぽい
- ・コミュニケーション不全
- ・自分勝手、羞恥心や理性がない



治療

ゲームをしない生活、日光浴、運動、ガムをかむなど
(国立病院機構仙台医療センター 小児科 田澤優作医師の講演会より)

これまでの経緯

平成26年 天童三中学区小中連携活動

- ◇「まなび」「くらし」「からだところ」の3つの部会
- ◇「アウトメディア」への取り組みを、小中連携して実施

天童三中学区のルール！

ゲームやスマホ・携帯の使用時間は

「小学生は 夜8時まで」

「中学生は 夜9時まで」

としています！



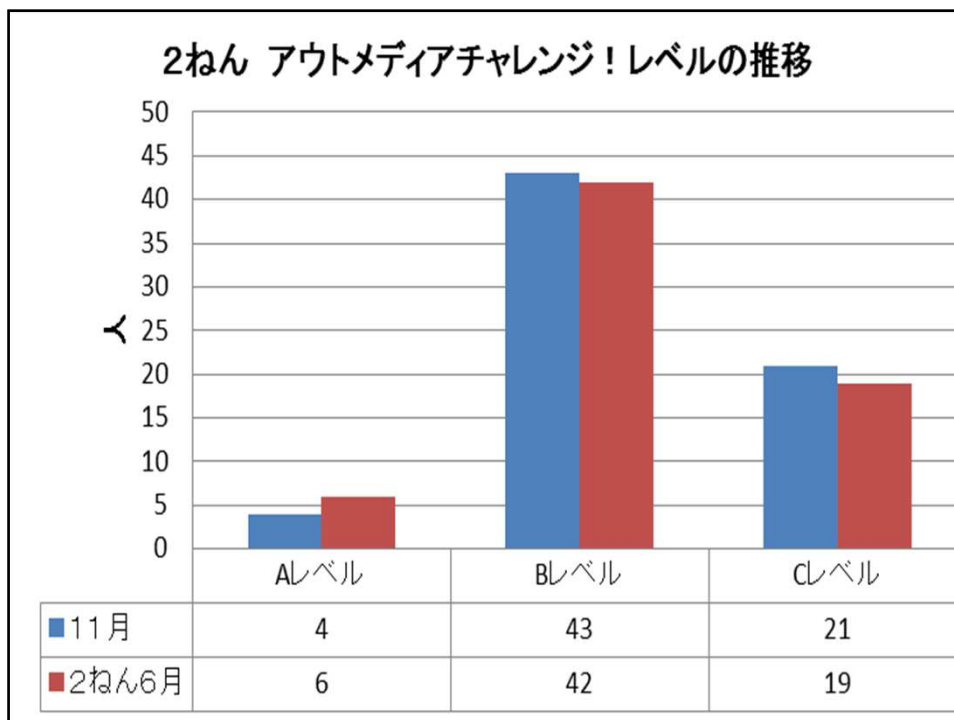
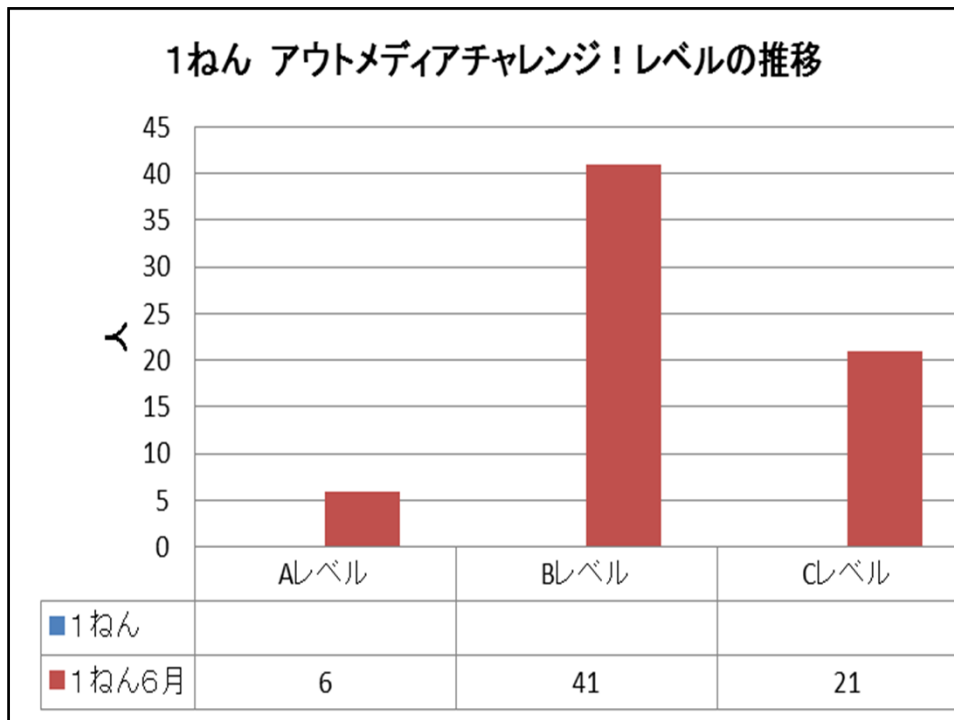
めあてをたてよう！

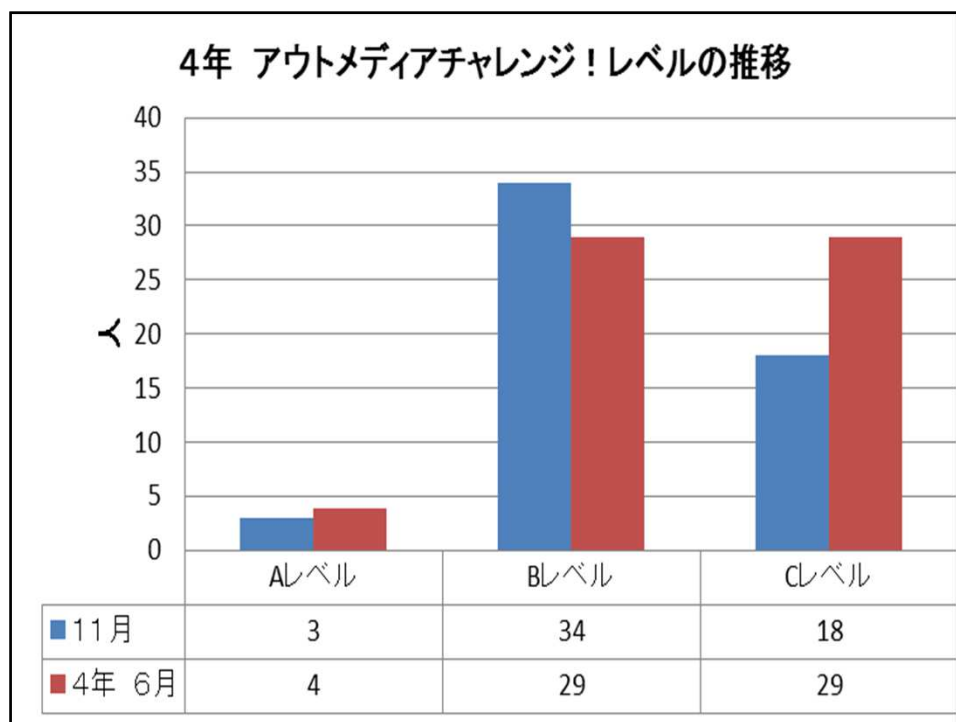
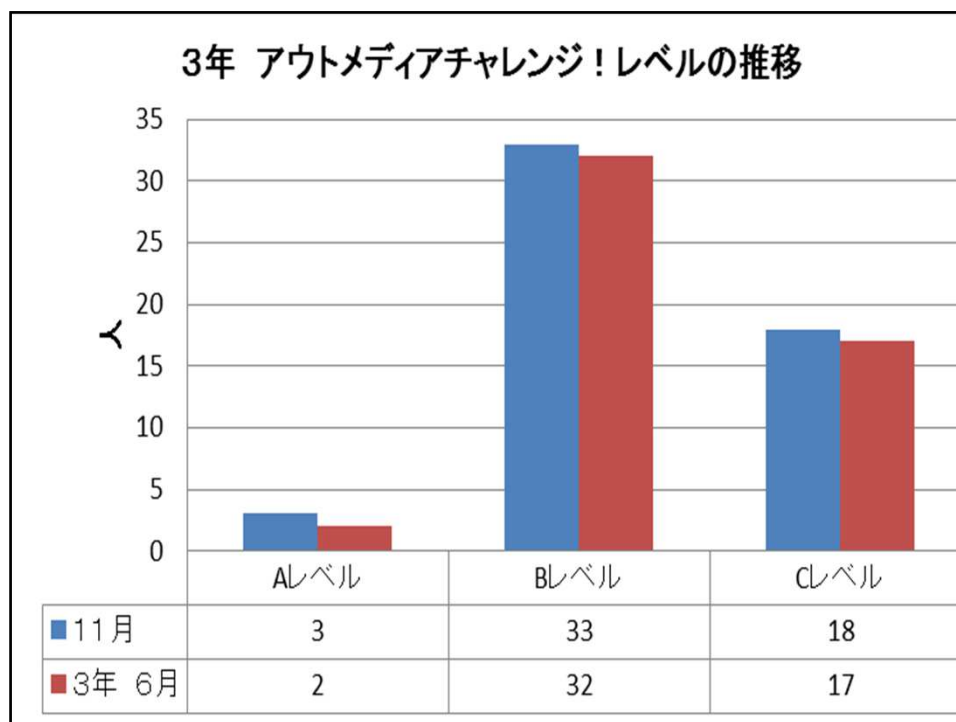
習い事始めたら、夜、
忙しくなって、あんまり
テレビは見ないかも・・・

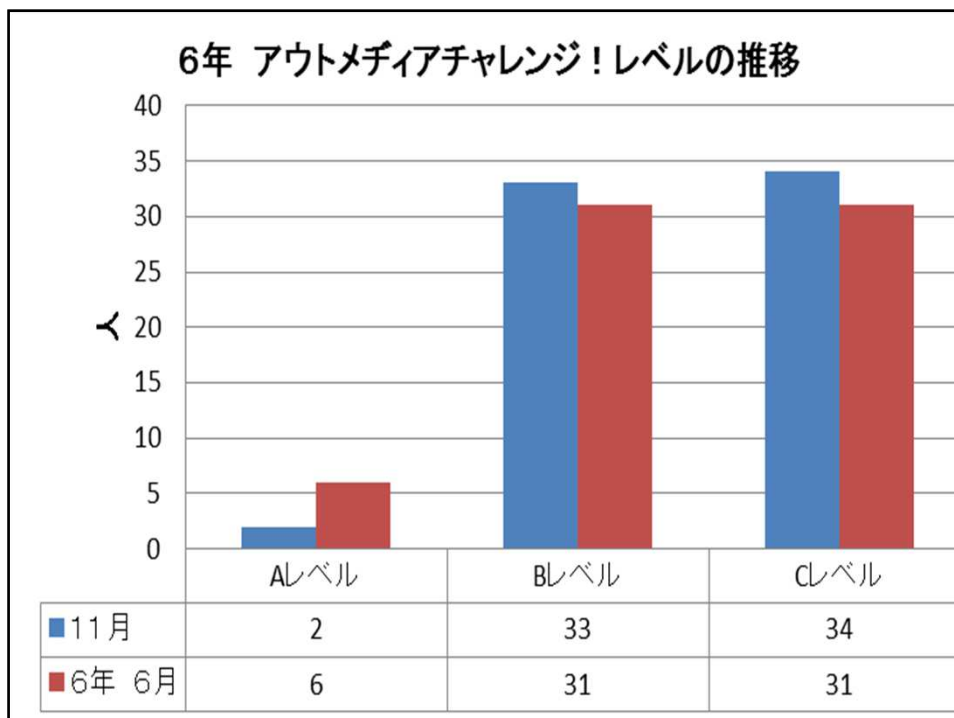
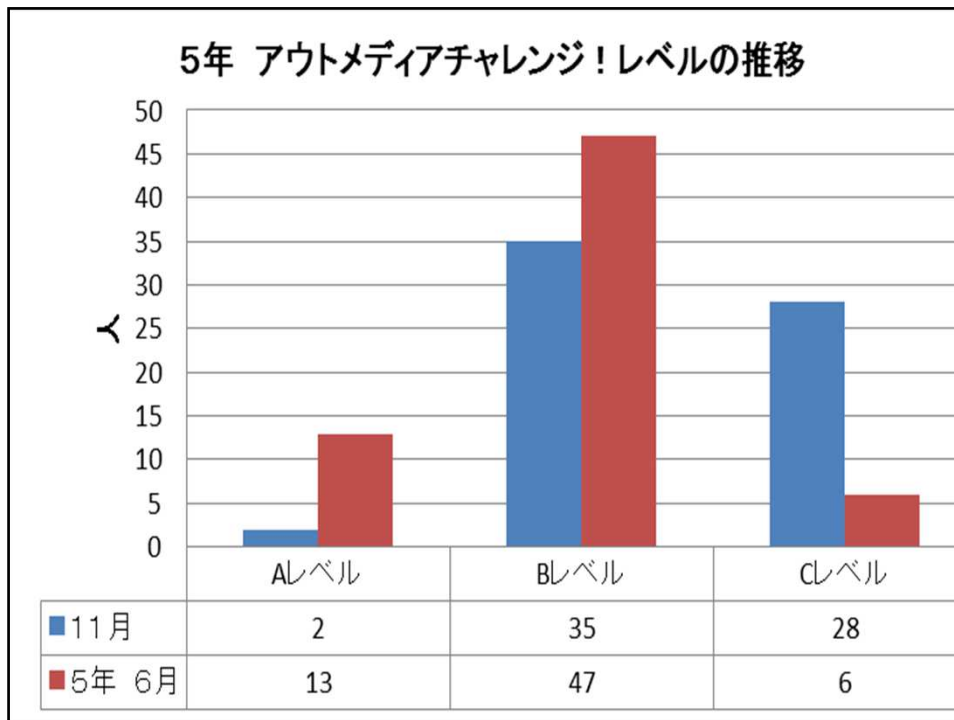
ゲームが長いって
お母さんからしつこく
言われてるからなあ・・・

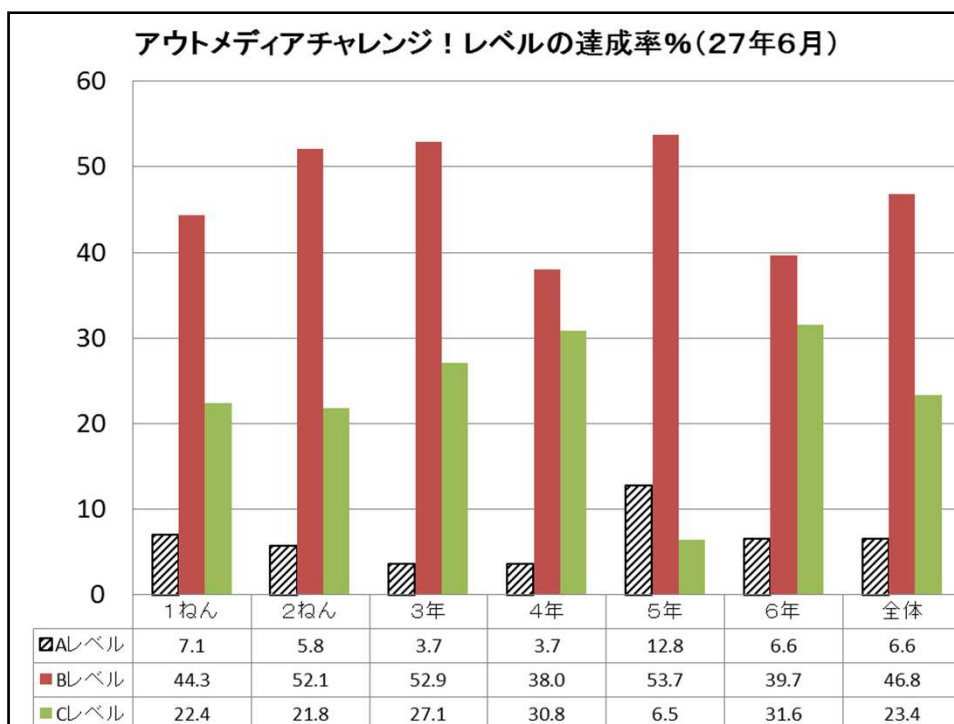


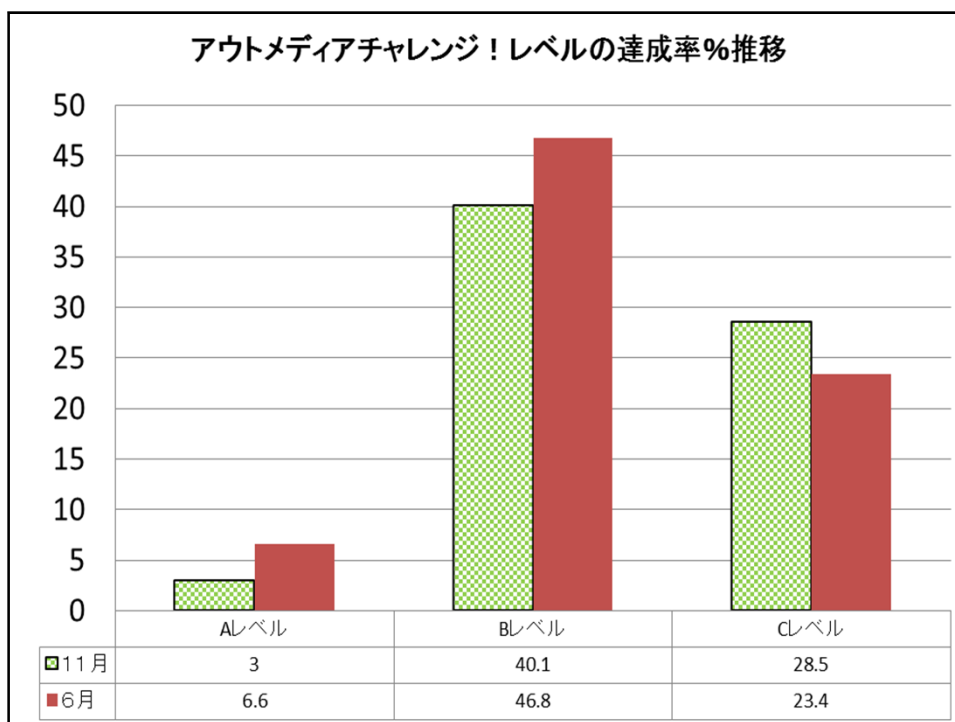
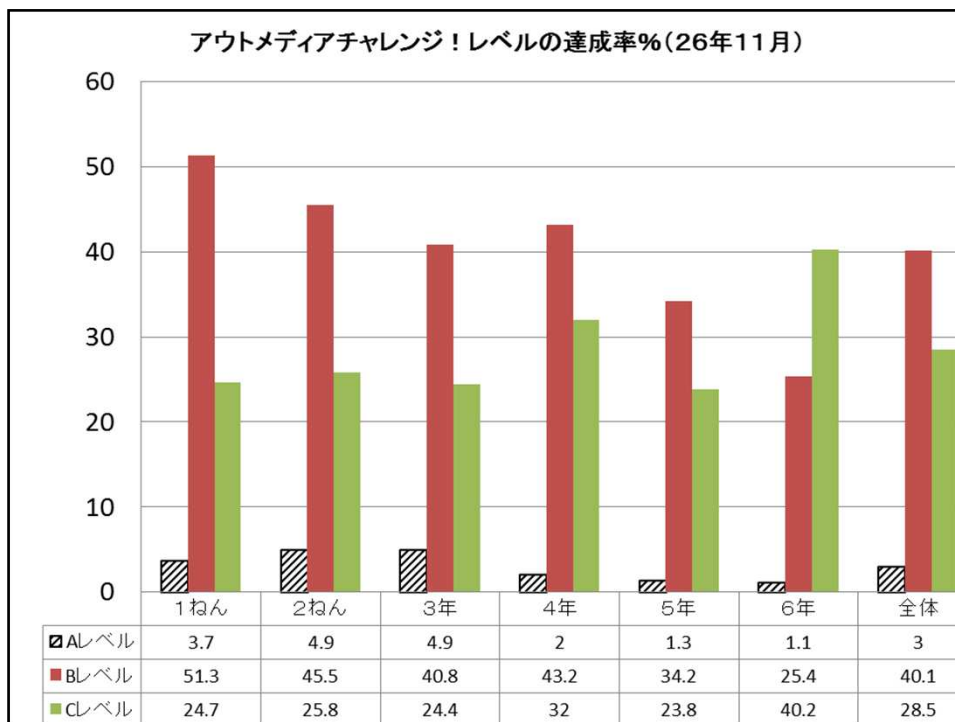
去年のぼくはCレベルだから、今年
はがんばってBレベルにしようか
なあ・・・











ふりかえり(上学年)

- ◎家族と仲よくなり、外遊びをして友達との友情も深まったかなと思いました。
- ◎テレビを見ないように、いつもより意識しました。
- ◎テレビを見る時間を少なくしたら、寝る時間がふえました。
- ▲レベルAに挑戦したけど、テレビを見てしまった。
- ▲途中まではよかったんだけど、テレビを1回見てしまったら止まらなくなりました。
- ◎ゲームをぜんぜんしなくなり、自分でもびっくりしました。

ふりかえり(下学年)

- ◎「はやね」「はやおき」がぜんぶできました。
- ◎アウトメディアチャレンジ！は、すごく気をつけています。
- ◎がんばろうとした。
- ▲一度も、寝る時刻を守れなかった。
- ▲曜日によって、スポ少があると守れなくなる。
- ▲朝も夕方もゲームが止められなくなる。
- ▲土日にたくさんテレビを見てしまう。



おうちの方から

- * 1日、2日でもゲームをまったくしない日があるとい
いですね。
- * 期間中、大変よくがんばりました。でも、これからも
毎日続けてほしいなあ。
- * 今年はBレベルに挑戦したので、弟にもよく声をか
け、家族みんなでがんばりました。
- * ゲームが多すぎて、外遊びがほとんどありません。決
めたことは守りましょう。
- * できるだけバランスよく朝食を作りたいと思います。

話合い 7:25～ グループによる話合い
7:50～ 報告(記録者)
全体での話合い

話題① 家庭でのようす

うまくいっていること
こまっていること
こんなふうに改善してみました …などなど。

話題② 今後の具体策

・学校で ・家庭で ・地域で