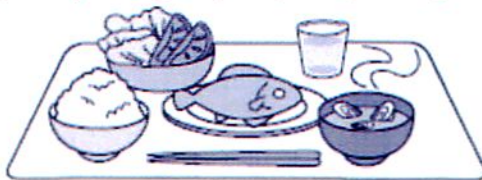


さわやかアウトメディアチャレンジ！平成27年11月16日(月)～11月25日(水)の結果

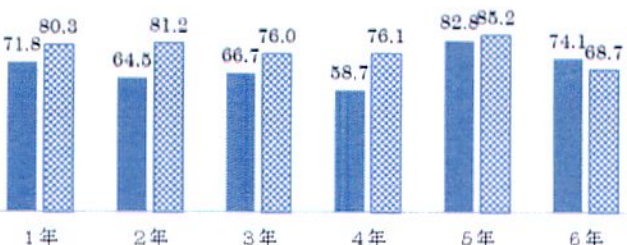
昨年より引き続き、天童三中学区内で「さわやかアウトメディアチャレンジ！」の取り組みを行ってきました。少しずつよくなっているのは、自分の目標を決めて、それに向かって努力しようとしていることです。みなさんは、この結果をどのように感じますか？
自分の取り組みをふりかえてみましょう。



朝ごはん！何を食べますか？

寝る時間と起きる時間の達成度

■ 1～2年 9時まで 3～4年 9時半まで 5～6年 10時まで
■ 6:40に起きる



週明けの月曜日は、体調不良で保健室に来室する人が多くなります。土日に地区の活動やスポーツ少年団の活動や試合などがあり、疲れがとれないまま、学校に来ることが要因のように思います。

★インフルエンザの発症も、土日が多くみられました。

お家の人のひとこと

- ◎この期間だけでも、頑張ってくれようになりました。
- ◎家族みんなで気をつけるようになっています。
- ◎朝、時間通り起きると、気持ちよく学校に出かけられるので、続けてほしいと思います。

自分のふりかえり

- ◆はやくないとおきられないことがわかりました。(1ねん)
- ◆スポ少の時は、寝る時間が遅くなってしまう。(2ねん)

お家の人のひとこと

- ◎おかずを準備しても、なかなか食べてくれないことがあります。
- ◎やっぱり、早寝・早起き・朝ごはんが大事だと思います。

てんどうさんちゅうがっこう

天童三中学区内のみんなのルール！

ゲームやスマホ・ケータイの時間は

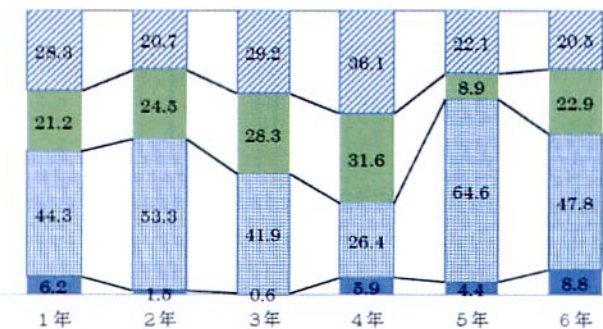
「小学生は 夜 8時まで」

「中学生は 夜 9時まで」



アウトメディア

■ Aレベル ■ Bレベル ■ Cレベル ■ できなかった



- Aレベル…テレビ・ゲーム・パソコン・メールまったくしない日
- Bレベル…一日1時間
- Cレベル…一日2時間

- ・自分の目標を設定して取り組みました。5年生は、レベルアップしてBレベルに取り組むひとが多くなりました。
- ・目標を達成できない人は、どの学年も20～30%いました。
- ★天童三中学区内のルールは、家族みんなで守るように努力していきましょう。

自分のふりかえり

- ◆天童三中学区内のルールを金曜日と土曜日の夜がなかなかできません。(4年)
- ◆お家の人とおしゃべりをしたり、本を読んだりしていると、テレビを見ないですみました。(5年)
- ◆少しガマンしていたら、ゲームを忘れることができました。(3年)