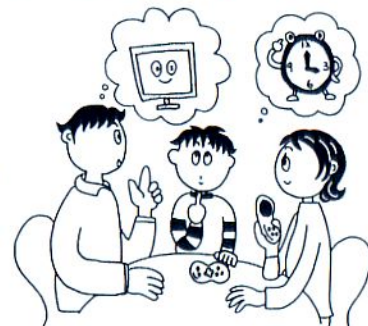


天三中学区
 小中連携委員会
 からだところ部会
 平成 29 年 1 月 30 日

さわやかアウトメディアチャレンジ!



真冬の寒い日が続いています。

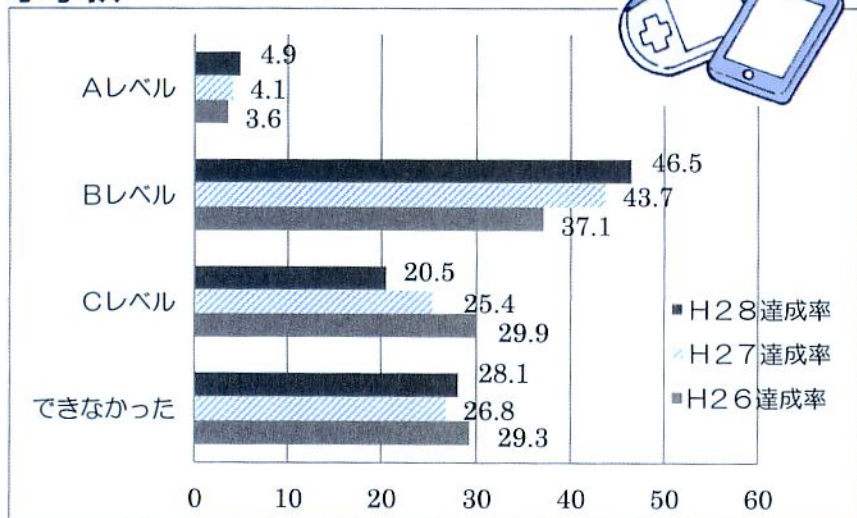
平成 26 年度より、天童三中学区内の寺津小・蔵増小・高揃小・長岡小・天三中の 5 校が協力し、「さわやかアウトメディアチャレンジ!」と名付け、生活習慣の形成・改善とアウトメディアに取り組んできました。毎年その結果を公表し、各校の実態に合わせた活動を行っています。

今年度は平成 28 年 11 月に 10 日間実施した中で、「アウトメディアチャレンジ!」に絞って結果をまとめ、新たに「アウトメディアでできた時間の使い方」と「各家庭のアウトメディアルール」を紹介します。ご家庭でお子様と話し合いの時間を持ち、健康な生活習慣を続けるために、是非参考にしてください。

《アウトメディアチャレンジ!の達成率 3年間の推移》

チャレンジレベル A:メディア1日0時間 B:メディア1日1時間 C:メディア1日2時間

小学校



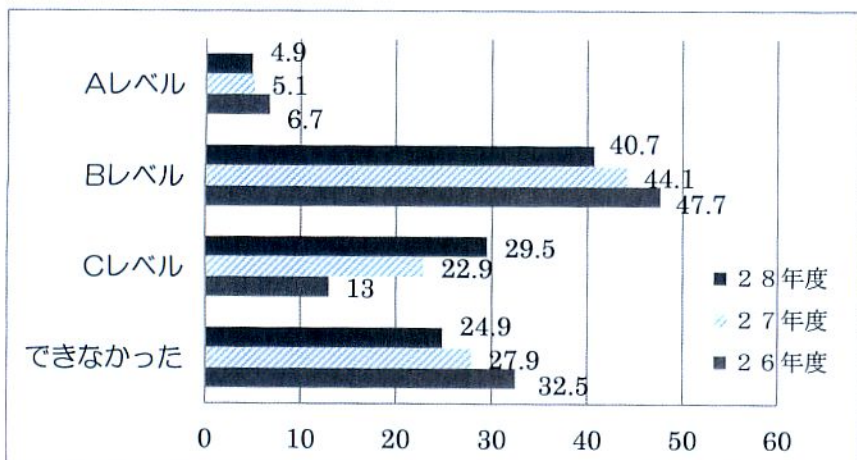
結果

- ・Aレベル、Bレベル共に昨年度よりも守れた子どもたちが増えました。
- ・Cレベルが徐々に減り、CレベルからBレベルへ移行している子どもたちが増えました。

考察

- ・徐々にですが、レベルアップしている事が伺えます。

中学校



結果

- ・全体で見ると、年々達成者が増えています。
- ・Bレベルの達成率が減り、Cレベルの達成率が増えました。

考察

- ・達成しないより、確実に達成できるレベルを選択して取り組んでいると思われます。

《アウトメディアでできた時間の使い方 ベスト5》



順位	小 学 校			中学校
	低学年	中学年	高学年	
1	遊 び	読 書	読 書	勉強・宿題
2	読 書	手伝い	勉強・宿題	読 書
3	手伝い	遊 び	遊 び	休 養
4	勉強・宿題	勉強・宿題	手伝い	運 動
5	運動など	習い事	スポ少	手伝い

- ・小学校全体では「読書」、「遊び」、「手伝い」の順に多くなりました。最も多いのは、低学年では「遊び」、中学年以上になると「読書」でした。高学年では「勉強・宿題」が次に多くなっています。
- ・中学校では「勉強・宿題」が圧倒的に多く、また、テスト期間中ということもあるためか、主に「寝る」などの「休養」、「体を動かす」位の「運動」も多くありました。
- ・上位ではありませんが、「弟や妹の面倒をみる」、「家族との会話」をあげた児童もいました。



《各家庭のアウトメディアルール》

小 学 校



- 宿題や明日の準備が終わってからゲームをする
- 食事のときはテレビを消す
- ゲームやテレビは時間を決める（1日〇時間、平日〇分、休日〇時間等）
- 三中学区のきまりを守る（20時以降はアウトメディア）
- 外出するときはゲームを持っていかない

中 学 校

- 食事の最中はテレビを消す
- 勉強をするときはスマホ、携帯、テレビ等メディアから離れる
- みたい番組を録画して、休日など時間があるときに見る
- やること（宿題、手伝い）をやってからメディアの時間
- テレビを見ない日をつくる

各ご家庭で、メディアをうまくコントロールしながら生活するために、様々な約束を決めて取り組んでいるようです。

メディアをうまくコントロールしながら生活していこう！