

夏休みのメディアコントロール・歯磨きカレンダー

ご協力ありがとうございました!

夏休み中、多くの子供たちがメディアコントロールと歯磨きカレンダーに取り組んでくれました。特に、メディアコントロールでは、家庭できちんとルールを決め、1週間頑張った様子がカードからも伝わってきました。保護者の皆様からも実施した感想や、取り組んでいる時の子供たちの様子などをたくさんいただきました。ご協力ありがとうございました。

メディアとの向き合い方や生活習慣については、今後子供たち自身が気を付け、考えていかなければならないとても大切なことです。今回のような取り組みを重ねて、少しでもメディアや生活習慣について見直せるようになってほしいと思います。

～感想一部紹介～

《子供たちから》

- ・まいにちまもれるようにがんばった。
- ・ちゃんとコントロールできたと思う。
- ・メディア利用をへらして、おつたいをいっぱいできたのでよかったです。
- ・できた日の方が多かったです。今度からも利用時間を決めて守るようにしたいです。
- ・見たいものがあってもがまんすることができた。
- ・読書などでメディア時間をへらして、目標を達成できてうれしかったです。
- ・お手伝いとおふろあらいができてよかったです。

《保護者の皆様から》

- ・たくさんお手伝いをしてくれたので助かりました。この1週間が過ぎてでも続けてくれたのでよかったです。
- ・読書の時間を設けたり、一緒に外で体を動かしたりして過ごせるようにしました。
- ・がまんするのは大変そうでしたが、なるべく外で遊ぶようにして頑張っていました。
- ・夕飯の時はテレビを見ないようにして「食べる」ことに集中できるように頑張りました。
- ・1週間の中でもノーメディアの日を決めて頑張っていました。
- ・メディア無しの時、自分で時間を上手く使うことを学ぶ機会ができた喜びと、今後もメディアを減らし時間を上手く使ってくれたらいいです。
- ・平日はメディアから離れた生活ができました。土日は増えがちでしたが、声かけてチャレンジできました。
- ・守るのが難しい日もありましたが、本人も頑張っていたようです。
- ・一緒に家事をしたり遊ぶ時間が増えたりして、楽しく過ごせていたのでよかったです。
- ・達成できた日は、外遊びができて充実していました。メディアコントロールは大事だと改めて思いました。
- ・外出や友人宅に遊びに行くのも難しいのでどうしても利用時間が多くなってしまいました。
- ・読書や絵を描くなど上手に時間を使っていたと思います。