

かぞく  
家族でチャレンジ!

# ノーメディアデー



小学校 低学年用

( ) 学校 ( ) 年 ( ) 組 ( ) 番 名前 ( )  
がっこう ねん くみ ばん なまえ  
 てい出 けり しゅつ きり

がっ 月 にち 日

## ★チャレンジコース

コース1	ごはん中・べんきょう中はノーメディア *初心者コース。集中力UP!
コース2	( ) じ いごうは、ノーメディア *かぞくで じかんをきめて とりくもう。
コース3	いえについたら、ノーメディア *メディアとのつきあいは、あさだけにするコースです。 かえってからのじかんが、たっぷりつかえます。
コース4	あさから、ねるまで、ノーメディア *1にちメディアを、やすむ日です。 このましい じかんのつかいかたを かんがえましょう。
コース5	*かぞくできめた もくひょう

## ★チャレンジの けっか (自分がどれくらい取り組めたか)

	あてはまるものに○をつけよう			
1 しゅうめ	できた	だいたいできた	すこしできなかった	できなかった
2 しゅうめ	できた	だいたいできた	すこしできなかった	できなかった
3 しゅうめ	できた	だいたいできた	すこしできなかった	できなかった
4 しゅうめ	できた	だいたいできた	すこしできなかった	できなかった
5 しゅうめ	できた	だいたいできた	すこしできなかった	できなかった

## ★ふりかえり

-----

-----

-----

-----

## ★ ( ) 月のチャレンジ計画

	チャレンジする よう日	チャレンジする コース
1 しゅうめ		
2 しゅうめ		
3 しゅうめ		
4 しゅうめ		
5 しゅうめ		



どくしょやがくしゅう、うんどう、  
おてつだい、かぞくとゆっくり  
はなしをする.....  
じかんが できるね。



★家庭の方より(1ヶ月、ご家庭で取り組んでもらった感想などを、お書き  
いただきますようお願いいたします。)

-----

-----

-----

-----

電子メディア機器を使いすぎると・・・

### 体への影響

姿勢が悪くなる 頭痛 首、肩のこり  
目の疲れ 視力低下 注意力散漫  
寝つきが悪くなる 睡眠不足 など



### 心への影響

集中できない 忘れっぽくなる  
イライラしやすくなる 表情が乏しくなる  
コミュニケーション能力が低下する  
レジリエンス（立ち直る力）が弱くなる など



### 家族関係におけるメディアの「マイナスの影響」 （文部科学省 有識者懇談資料より）

- 1 一人で熱中し、他者への関心がなくなってくる。
- 2 親をも虜にし、子どもに関心を向けなくなる。
- 3 きょうだいや友達と遊ぶ、親と遊ぶという時間が極めて少なくなる。
- 4 バーチャルと現実の境目がなくなって、現実の世界でやってはいけないことをやってしまう。
- 5 自己中心的となり、他者への心を配慮できなくなる。

## ノーメディアの効果

朝すっきり起きられるようになる 寝つきがよくなる 睡眠の質が良くなる  
目、肩、頭（脳）の疲れがとれる 気持ちがすっきりする 安心感が増す  
心の疲れが減る ストレスが減る ポジティブ思考になる 集中できる  
ひらめきがよくなる 想像力が高まる 創造力が高まる  
ノーメディアデーを設定することで自分の状態をリセットできる など



保護者の皆様へ

ゲームをしないことやスマートフォンを使わないことが最終目的ではありません。適切に使い、上手なかかわり方ができるようになることが大切です。子どもたちの脳は柔らかく、発達途中で、大人以上にメディア機器のマイナスの影響を心配していかなければなりません。

お忙しいでしょうが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

