

# KAMI つうしん 通信

1月19日(水) No.6

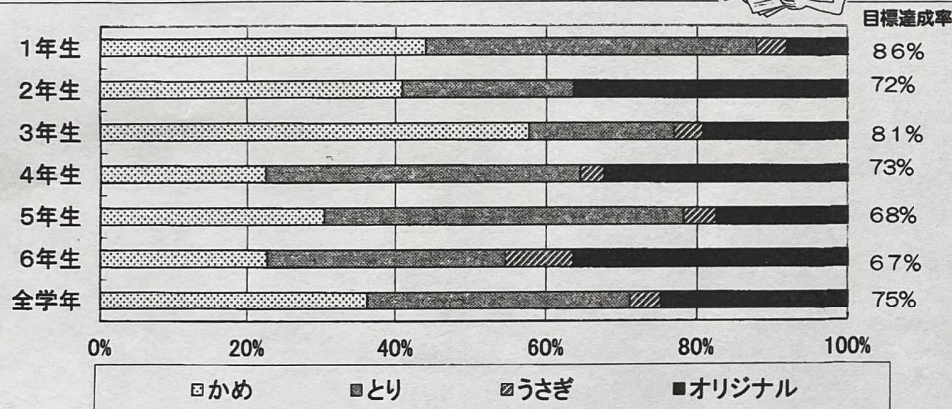
## 正しくきざもう体内時計週間表 より

11月の「正しくきざもう体内時計週間」では、アウトメディアチャレンジに取り組みました。7日間のチャレンジでは、自分が選んだり、決めたりした目標を意識して取り組んでいた人が多かったです。



### ★アウトメディアチャレンジ結果★

〈学年別チャレンジしたコース〉



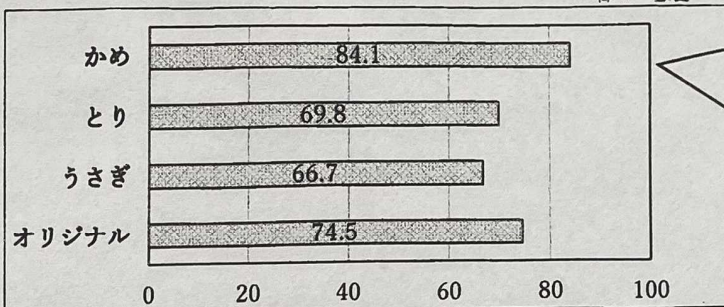
- かめさんコース：食事中は、テレビ、DVD等は消す。ゲーム、パソコン、スマホもしない。(54人)
- とりさんコース：テレビ、DVD、ゲーム、パソコン、スマホ等の時間は1日1時間までにする。(52人)
- うさぎさんコース：1日中、テレビ、DVD等を見ない。ゲーム、パソコン、スマホもしない。(6人)
- オリジナルコース：自分で目標を決める。(37人)

オリジナルコースで、自分で目標を決めて取り組んだ人もいました。目標の一部を紹介します。

- 宿題が終わるまでテレビは見ない。
- テレビやゲームは、やることをやってから。
- メディアの時間は平日は1時間、休日は2時間まで。
- 平日はゲームをしない。休日のゲームは2時間まで。
- 寝る前は、本を読む。
- 寝る時間を守る。



## 〈チャレンジコース別の達成率〉



かめさんコースを選んだ人は、7日間パーフェクトの人が多かったです。オリジナルコースで自分で目標を決めて取り組んだ人は、達成率も高かったです。

## 子どもたちの感想

- ・ごはんの時には、ゲームをやめました。
- ・ゲームの終わりの合図を守れました。
- ・メディアの時間を短くできました。全部守れて、うれしかったです。
- ・テレビを見たかったけれど、がまんしました。
- ・これからも、かめさんコースを続けていきたいです。
- ・とりさんコースは、ほとんど守れました。自分で決められたので、楽しかったです。
- ・1日1時間までは、きつかったけれど、がんばりました。
- ・少しずつゲームの時間を減らしたいです。
- ・次は、オリジナルコースで、1日30分までに取り組みたいです。



## おうちの方より

- ・かめさんコースは完璧でした。チャレンジがんばりましたね。
- ・ゲームの時間は、今まで通りよく守れていました。
- ・自分で計画して、その通りの時間を守って、えらかったね。
- ・かめさんコースは、これからも続けていけるね。とりさんコースも、あと少しがんばったらクリアできるね。
- ・できないチャレンジより、確実にできることをめざしました。
- ・夜は、早く寝るようになりました。
- ・食事の時、テレビを見ないようにできましたね。もう少しゲームの時間を減らせるといいですね。
- ・ユーチューブをみる時間をもう少し減らした方がいいと思います。
- ・どうしてもテレビを見てしまうね。いっしょに気をつけようね。
- ・チャレンジ失敗。家族で取り組むべきだったのですが・・・。
- ・休みの日に、テレビやゲーム以外で楽しむことを見つけましょう。



コメントを読ませていただくと、お子さんと一緒に、各ご家庭で取り組んでくださった様子が伝わってきます。ご協力ありがとうございました。

1月20日(木)～26日(水)は、第4回目の「体内時計週間」です。

今回も、アウトメディアにチャレンジしてみましよう。まだまだ寒さも続きますが、生活のリズムを整え、元気にすごしたいですね。