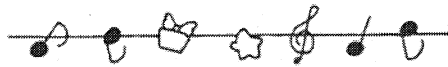


テレビやゲームについて考えてみよう

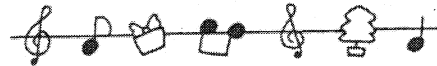
長浜市立下草野小学校では、「冬休みに全校をあげて、テレビやゲームについて考えてみよう」ということでチャレンジしたところ反響がよく、平成19年度は毎月1回チャレンジされました。

その取組を呼びかけられた「テレビやゲームについて考えてみよう」（保健だより）と「ふれあいチャレンジ」（夏休み版の点検表）を紹介します。

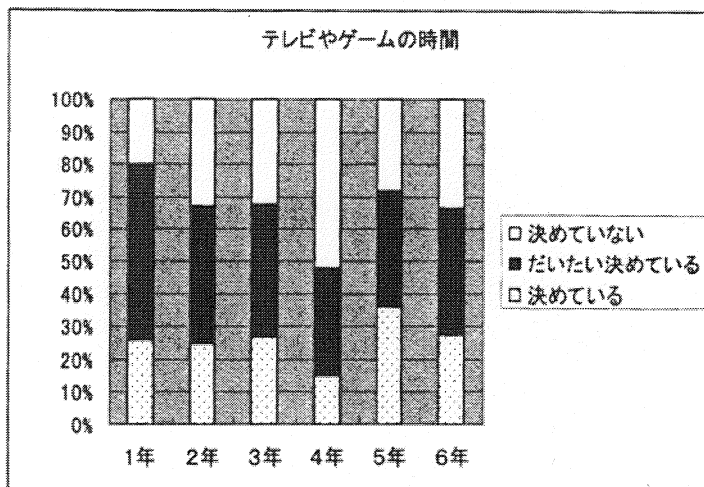


テレビやゲームについて考えてみよう

もうすぐ冬休みがやってきます。冬休みは外が寒いのでどうしても、家の中で過ごすことが多くなり、結局テレビやゲームをしている時間が、増えてしまいますね。そこで、テレビやゲームについて少し考えてみましょう。



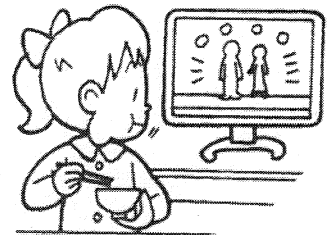
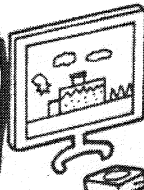
下のグラフは夏に実施したアンケートの結果です。詳しく見てみると10人中3人の



人が時間を決めずに、テレビやゲームをしているようです。テレビやゲームは「楽しい、おもしろい、スリルがある。」「ストレスが発散できる。」「番組によっては勉強になる。」など、良いところと、「目が悪くなる。」「外で遊ばなくなる。」「運動不足になる。」など、悪いところ

があります。体だけでなく心にも何かしら、良くない変化が起こっているようです。

- ・目が疲れたり、乾いた感じになる。
- ・頭が痛くなったり、ボーとしたりする。
- ・思うようにいかず、イライラする。
- ・むかついて何かにあたりたくなる。



テレビやゲームをしているときは、人との会話やふれあいが少なくなってしまいます。そこで、この冬休み「脳を人間らしく成長させるため」家族でチャレンジしてみませんか。

家族でテレビやゲームから少し離れて、チャレンジしてみましょ。チャレンジしてうまれた時間何をしたいですか？全校にプリントを配りますが、兄弟、姉妹で別のコースでも、家族で1コースでもかまいません。チャレンジしたら提出してください。夏休みは特別だ！何回できるかな。どのコースにチャレンジしますか？家族で話し合っ決めてましょ。






夏休みふれあいチャレンジ (夏休みは特別だ！！何回できるかな)

年 組 名 前

*どのコースにチャレンジしますか？
(家族で話し合っ決めてましょ。)



うさぎさん コース 	食事(朝・昼・夕)の時はテレビやゲームを消す。 (食事をしながらどんな話をしますか?)
たぬきさん コース 	テレビやゲームは1日2時間までにする。番組などは家族で話し合っ決める。 (テレビとゲーム、あわせて2時間・・・できるかな)
りすさん コース 	1日中、まったくテレビを見ないしゲームもしない。 (空いた時間になにをしようかな?)

コースにチャレンジします。



(チャレンジした日をお書きください)

/	/	/	/	/
/	/	/	/	/

*チャレンジしてみた感想をお書きください。

子どもの感想

保護者の感想

家族でテレビやゲームから少し離れて、チャレンジしてみませんか？

コースの説明



うさぎさんコース

「うさぎさんコース」は、食事の時にはテレビやゲームを消す(その時だけのチャレンジコース)です。食事をしながらの会話の楽しさを実感できます。



たぬきさんコース

「たぬきさんコース」は、テレビやゲームは1日2時間までに(タイムチャレンジコース)です。見る番組は、家族で話し合っ決めます。メリハリのある生活が体験できます。



りすさんコース

「りすさんコース」は、1日まったくテレビもゲームもなし(1日チャレンジコース)です。上手な時間の使い方を考えることができ、充実した1日をご過ごせます。

テレビやゲームから離れた生活にチャレンジして、人と人とのふれあいの大切さを実感してみてください。

*全校にプリントを配りますが、兄弟、姉妹で別のコースでも、家族で1コースでもかまいません。チャレンジされたら提出してください。

【実践を行ってみて】

児童や保護者の感想を読んでみて、1番に感じたのは家族との会話が増えた、ご飯がおいしかった、勉強が進んだ等「やってみて良かった。」ということです。

特に、食事の時間にテレビを消すことで、「会話が増えた」「行儀が良くなった」「ガミガミ小言を言わずにすんだ」等、少しの時間でも効果が実感できたようです。様々な家庭環境を考えると、コースは選択できる方がチャレンジしやすかったようです。また、学校便りでも呼びかけていただき、学期末の集会でも話をしました。冬休みと言う時期も、参加しやすかったのではないのでしょうか。

このチャレンジの結果が、すぐに児童の生活や様子に現れてくるわけではありませんが、それぞれの家庭で考えるきっかけになったとは思っています。