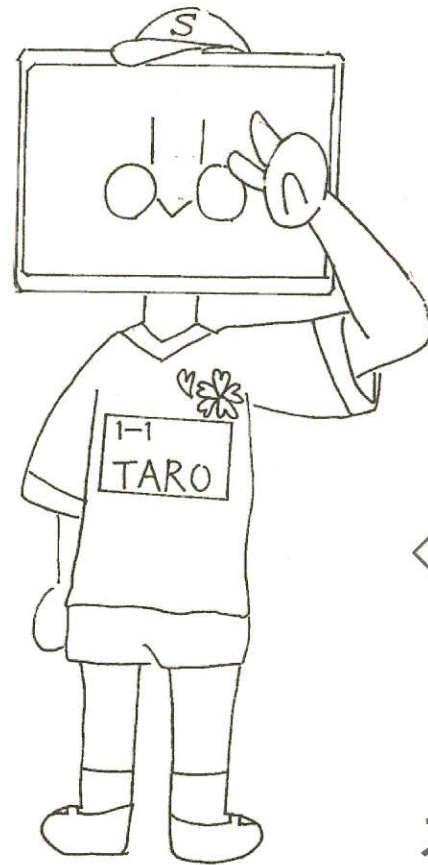


桜中 メディアコントロール大作戦



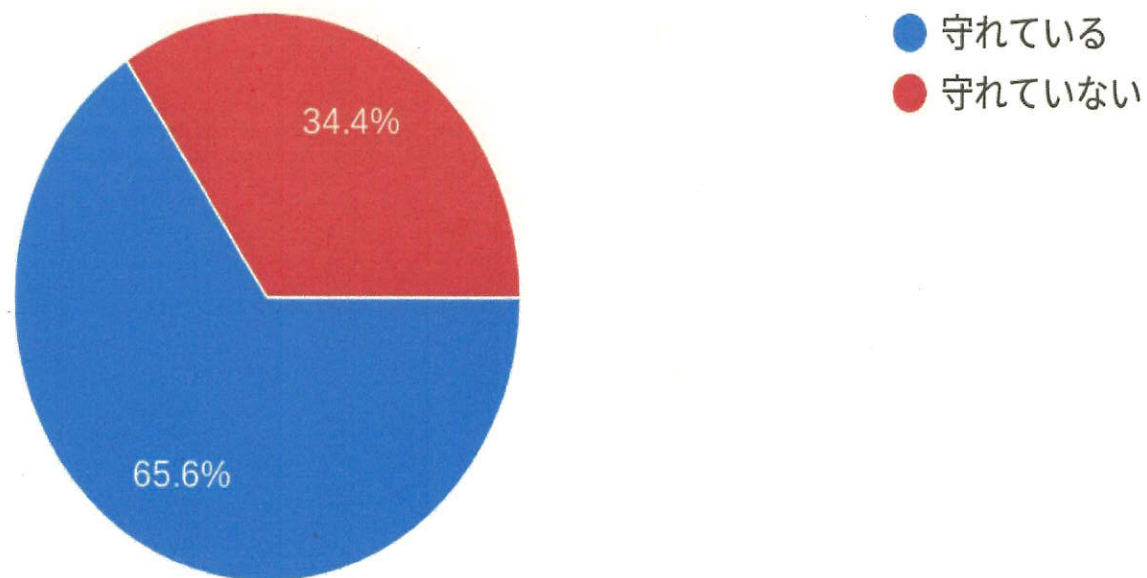
← R5 美術部作成

スライド作成:

保体部生活習慣アンケートの結果

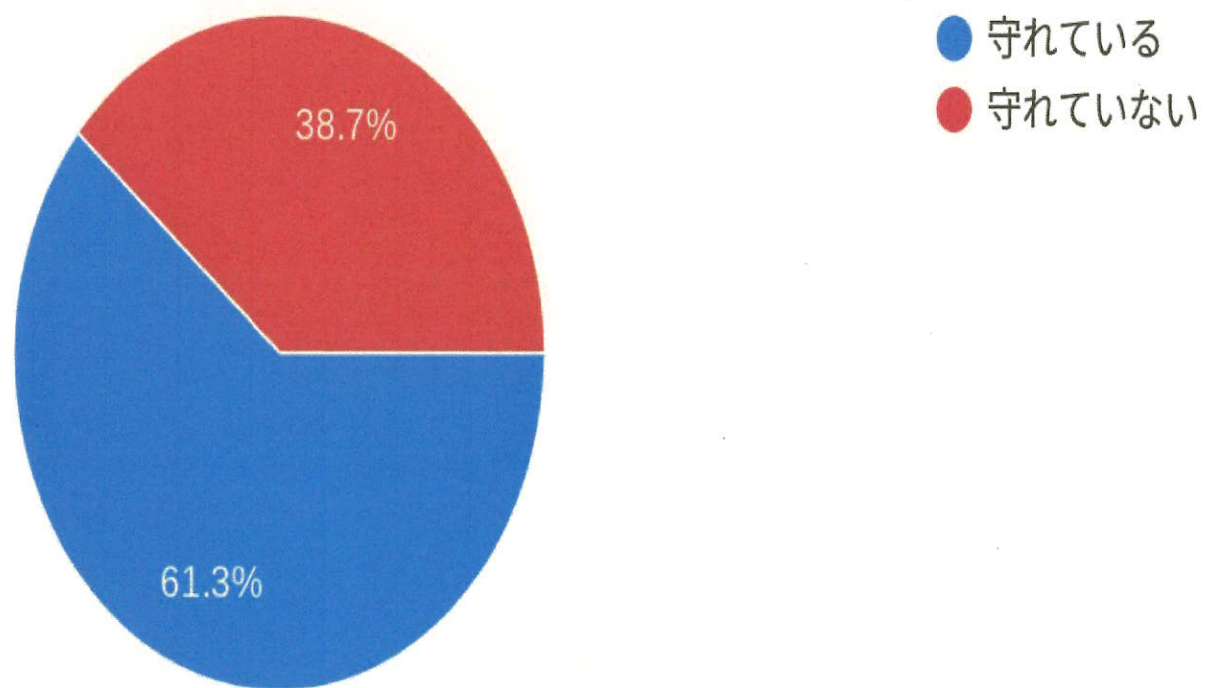
「8時間程度の睡眠をとるために、メディアの使用を3時間以内とする」という桜中メディコンルールを守ることができますか？

346 件の回答



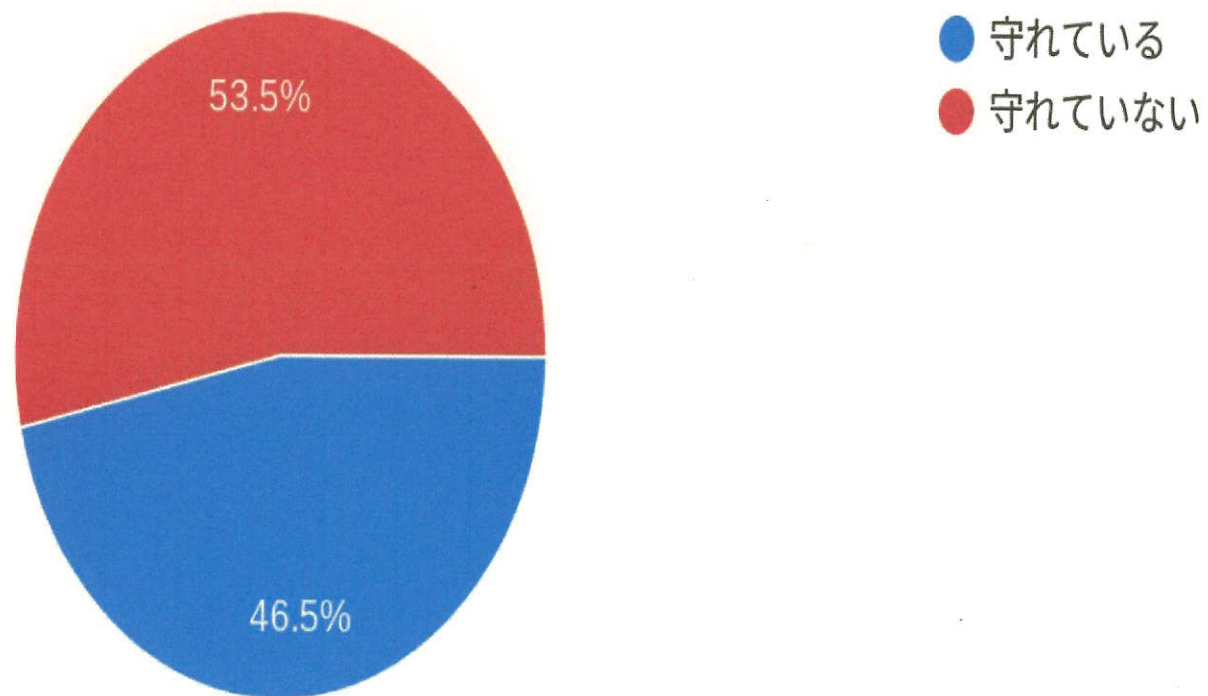
「午後11時～午前7時まではインターネットにつながる機器は使わない」という桜中メディコンルールを守ることができますか？

346 件の回答



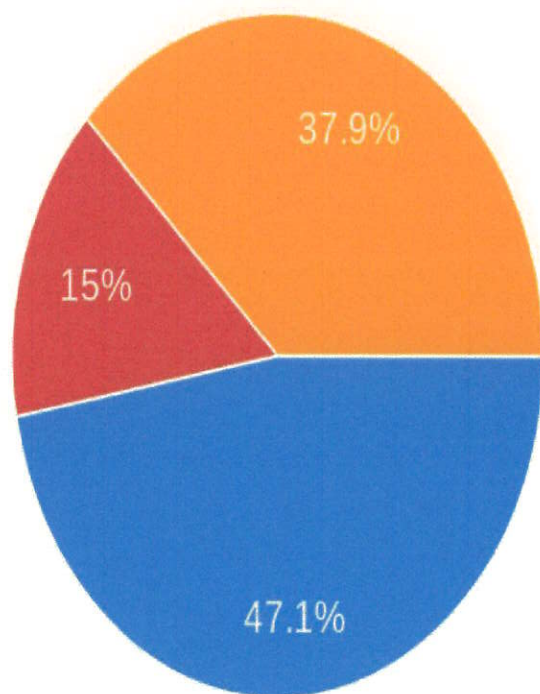
「寝る30分前にはメディアの使用をやめる」という桜中メディコンルールを守ることができますか？

346 件の回答



「ファミリーメディコンルール」を毎日守ることができていますか？

346 件の回答



- できている
- できていない
- ファミリーメディコンルールをまだ作っていない。

①桜中メディコンルールの「8時間程度の睡眠をとるために、メディアの使用を3時間以内とする」や「午後11時～午前7時まではインターネットにつながる機器は使わない」は6割以上が守れていた。

⇒ぐっすり眠れていると回答している人が多かった。

②桜中メディコンルールの「寝る30分前までにはメディアの使用をやめる」は半数以上が守れていなかった。

⇒11時以降に寝ている人が全体の約3割

桜中生徒の現段階での課題は…

- ・寝る前にメディアを使用している人が多い

- ⇒睡眠の不十分につながる

- ・ファミリーメディアコンルールを設定していない人が多数

- ⇒家庭でのルールを決め、メディアとの付き合い方を考えて ほしい

- ・朝ご飯を食べていない人がいる

- ⇒体が十分に動かなくなる

そこで今年度も桜中メディアコントロール大作戦を実施し、定着を目指します！！

＜桜中 メディアコントロールの目的＞

- ・メディアの時間を自分でコントロールし、うまく付き合える力 を身に付ける。
- ・メディアの時間を減らし、早寝早起きなどの規則正しい生活習慣を身に付ける。
- ・メディアの時間を減らし、家庭学習の時間や家族との時間を増やす。
- ・メディアの付き合い方を家族で考える機会を増やす。

取組1 桜中 メディコンルールの徹底

桜中メディアコントロール大作戦

3 C (Challenge Chance Change)

メディアとは、TV・DVD・PC・スマホ・ゲームなどの映像のある機器のこと

1 桜中のメディコンルール（毎日必ず守るべきルール）

- ・ 8時間程度の睡眠をとるために、メディアの使用時間を3時間以内とする。
- ・ 午後11時～午前7時まではインターネットにつながる機器は使わない。
- ・ 寝る30分前にはメディアの使用をやめる。

2 「1」の桜中メディコンルールを参考に、親子でファミリー・メディコンルールを決める

■ルール作りのポイント■

「使う目的」「使う時間」等を考え、「具体的な姿」をルールにする。

- (1) 親子で話し合いながら決める。
- (2) 無理をせず、守れるルールを作る。
- (3) 具体的な姿がイメージできるルールを作る。（親と子で基準が異なるように、あいまいな表現は避ける）

例1 夜遅くまで使わない→夜10時以降は使わない

例2 ゲームはやりすぎない→ゲームは1日1時間までとする

- (4) ルールは家族で可視化し、声を掛け合える環境にする。

※裏面の我が家のメディコンルールに記載し、家の中の目につくところに貼る。

3 具体的な取組を決める

- (1) 毎月2週目の「金・土・日」をメディコンデーとし、メディコンカードに記録を記載することで、自分で自分の生活を正しくコントロールする力を身に付ける。
- (2) それぞれが達成した項目を「メディコンポイント」として各学級で貯めていく。
- (3) 最高得点(平均)のクラスを学期に1回表彰する。

1 桜中のメディコンルール（毎日必ず守るべきルール）

- ・ 8時間程度の睡眠をとるために、メディアの使用時間を3時間以内とする。
- ・ 午後11時～午前7時まではインターネットにつながる機器は使わない。
- ・ 寝る30分前にはメディアの使用をやめる。

取組2 ファミリーメディコンルールの作成

記入後は、家の
目につくところに
貼る

■ルール作りのポイント■

「使う目的」「使う時間」等を考え、「具体的な姿」をルールにする。

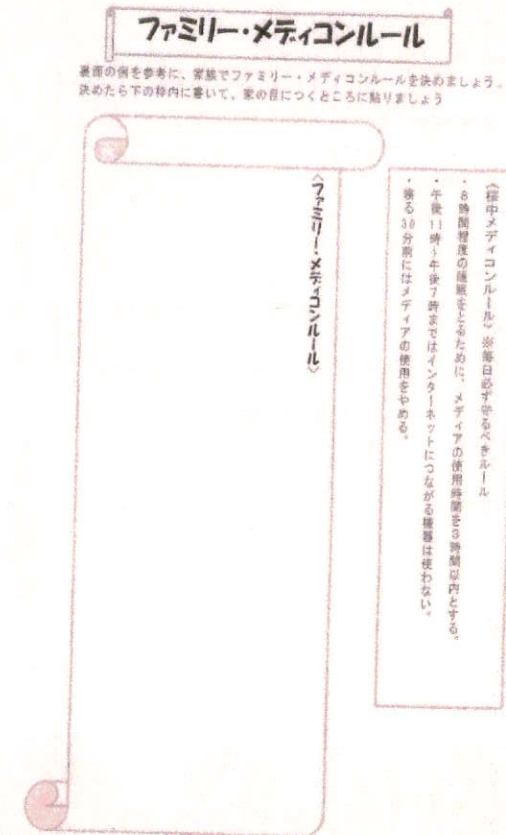
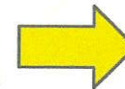
- (1) 親子で話し合いながら決める。
- (2) 無理をせず、守れるルールを作る。
- (3) 具体的な姿がイメージできるルールを作る。(親と子で基準が異なるように、あいまいな表現は避ける)

例1 夜遅くまで使わない→夜10時以降は使わない

例2 ゲームはやりすぎない→ゲームは1日1時間までとする

- (4) ルールは家族で可視化し、声を掛け合える環境にする。

※裏面の我が家のメディコンルールに記載し、家の中の目につくところに貼る。



取組3 桜中メディコン3Daysの実施(毎月2週目の金・土・日)

配付した記入例を参考に
書きましょう！

＜授業中メディアコンクール＞

- ・長時間視聴の環境をとるために、メディアの活用時間定着は時間以内とする。
- ・午後11時～午明の時点でインターネットにつながる装置は除く。
- ・授業より分前にはメディアの活用をやる。

＜ファミリー・メディアコンクール＞

＊授業より2課前の「前・中・後」は授業中メディアコンクール。そのコースから1つを自分で選んで、授業中メディアコンクールとファミリーメディアコンクールとを合わせて取り組もう！

＊自身授業に多クラスの身体部にも提出しましょう！

チャレンジコース		時 間
マ	マスター	3日間のうち1日は「ノーメディア」で過ごさ
し	上級	メディア使用は1日30分以内とする
中	中級	メディア使用は1日10分以内とする
初	初級	授業の時はメディアを禁断しな
ル	ベジック	メディア構想は利用するとともに正しい姿勢で画面との距離を30cm以上保つ。

＊自分の生活習慣をみて、その後の生活に制限や制限にまつ課題をたてよう。目標を立てて実践しよう。

① 授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。

＊授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。

＊授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。

月	日	チャレンジコース（授業中メディアコンクール） コースを記入	指定した時間 残った時間	実践の 結果	メディアを利用しない時間 は指定しましたか？	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。
6	14 (金)	4・3・2・1	a	授業・家族と会話・勉強 その他	授業・家族と会話・勉強 その他	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。
	15 (土)	4・3・2・1	b	授業・家族と会話・勉強 その他	授業・家族と会話・勉強 その他	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。
	16 (日)	4・3・2・1	c	授業・家族と会話・勉強 その他	授業・家族と会話・勉強 その他	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。
7	12 (金)	4・3・2・1	d	授業・家族と会話・勉強 その他	授業・家族と会話・勉強 その他	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。
	13 (土)	4・3・2・1	e	授業・家族と会話・勉強 その他	授業・家族と会話・勉強 その他	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。
	14 (日)	4・3・2・1	f	授業・家族と会話・勉強 その他	授業・家族と会話・勉強 その他	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。	授業中にメディアを1日30分以内で使う。② 授業中にメディアを1日10分以内で使う。③ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。④ 授業中にメディアを1日10分以内で使う。

毎月、コースを選ぶ。

4段階で自己評価する。
4:できた 3:まあまあできた 2 あまりできなかった 1:できなかった

全て記入したら、保護者の方にサインをもらい、指定された日までに保体部に提出。

みんなでメディアコントロールしていきましょう！