

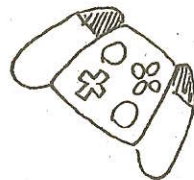
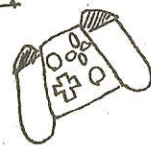
桜中

Xディコン通信

R.6.6.14

No.1

(作成:)



〜Xディコンが始まります〜

今月からXディコンコントロールチャレンジが始まります。

Xディコンコントロールチャレンジとは、Xディコン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つけ、早寝早起きなどの規則正しい生活習慣を整え、家庭学習の時間や家族との時間を増やすため、Xディコンの付き合い方を家族で考える機会を増やすために行っている取り組みです。

この活動を通し、Xディコンとの付き合い方を考え、健康的な生活を送れるよう、がんばりましょう！



桜中生の課題は...

- ・寝る前のXディコンの使用
(睡眠時間が短い)
- ・朝ごはんを食べていない人が多い

〜Xディコンの3つの取り組み〜

今年度もXディコンコントロールチャレンジにおいて、3つの取り組みを行います。

① 桜中Xディコンルール (毎日必ず守るルール)

1. 8時間程度の睡眠をとるためにXディコンの使用時間を3時間以内にする。
2. 午後1時から午前7時まで、インターネットに繋がる機器は使わない。
3. 寝る30分前までにはXディコンの使用をやめる。

② ファミリーXディコンルール (毎日必ず守るルール)

ファミリーXディコンルールは各家庭、生活リズムが様々なので、各家庭にあったものにして下さい。
ルール作成は、夜9時以降は、Xディコンの使用をしない日など具体的なものにしましょう！

③ 桜中Xディコン3days

- ・毎月2週目の「金・土・日」をXディコンデーとする。
- ・①、②、③の3項目を4段階評価し、そのXディコンポイントとして、各学級で競合していく

Xディコンは今日の14日から、16日まであります。

Xディコンカードの提出期限は**19日**です。

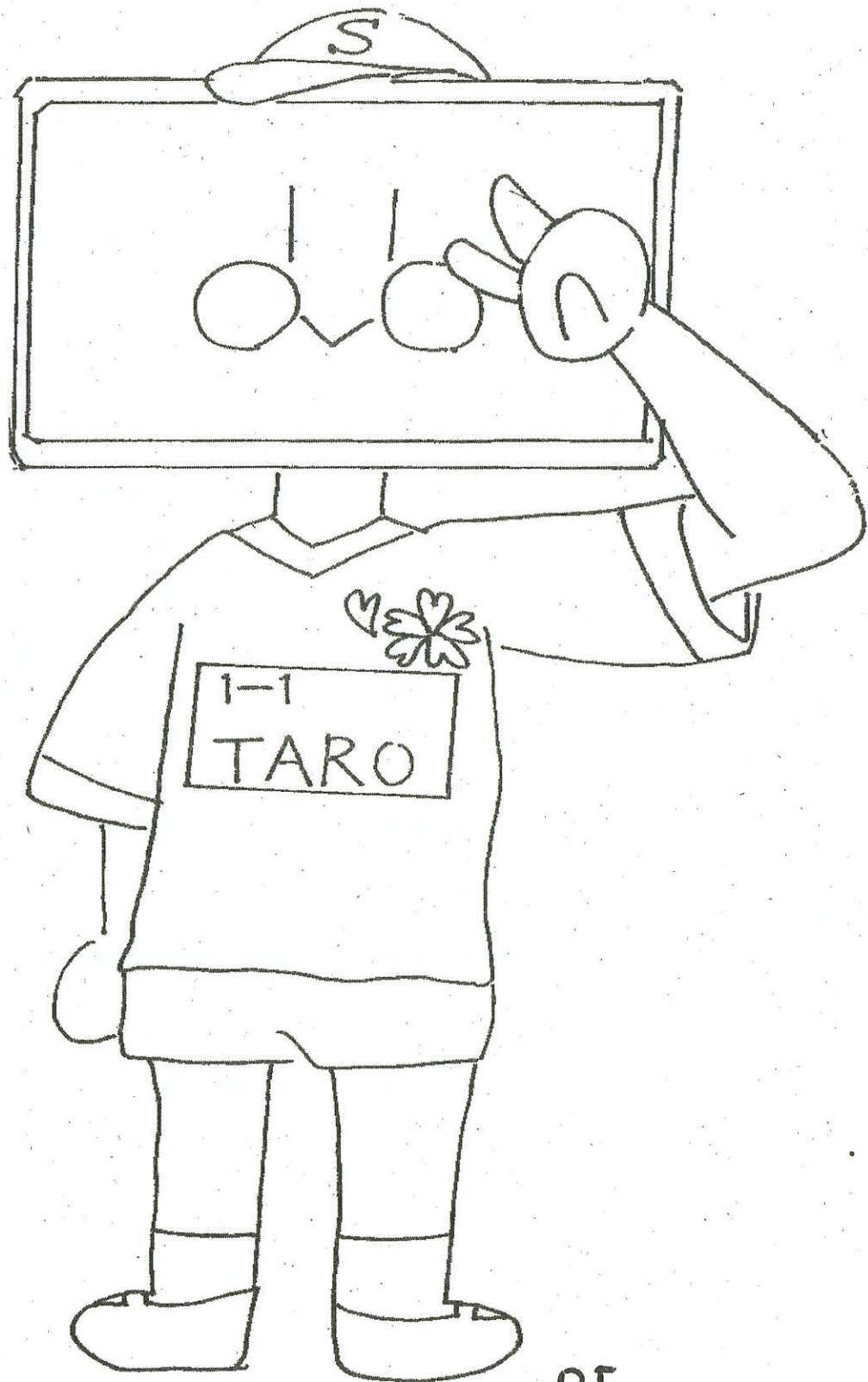
きちんと提出期限を守り、桜中生全員で

意識して、Xディコン上手に付き合っていきましょう！

Let's
Xディコン！



桜中 x ディコンキャラクター



R5

美術部作成