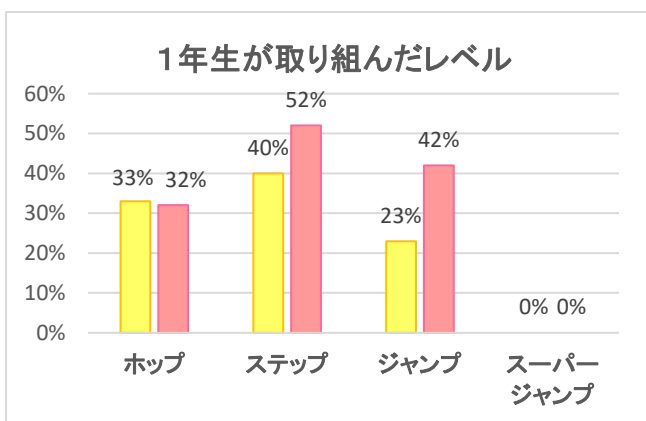


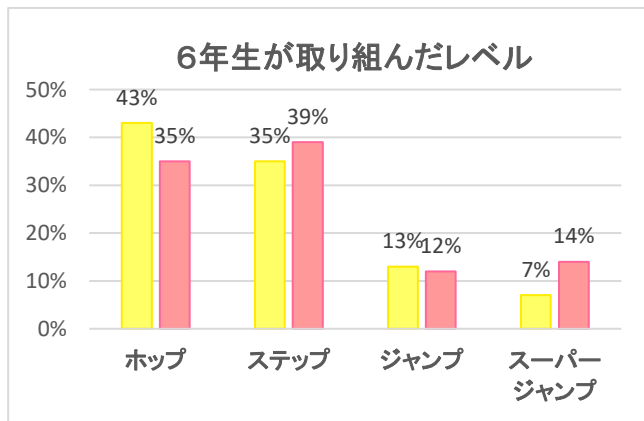
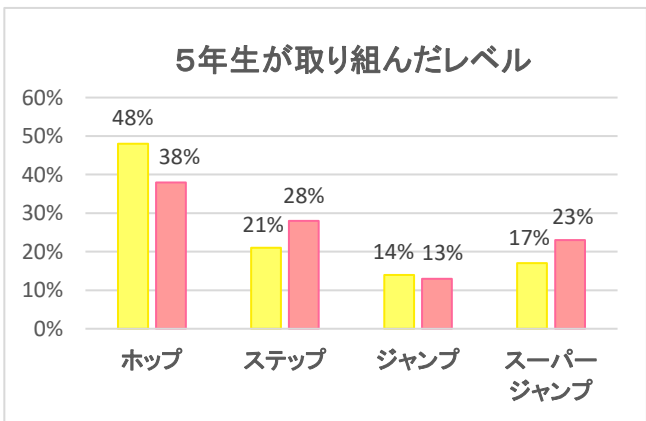
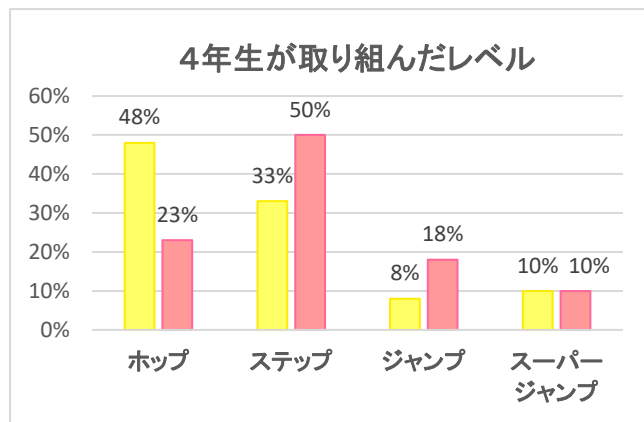
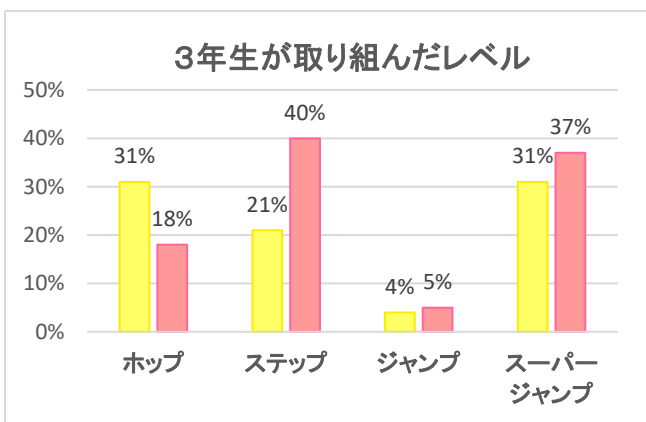
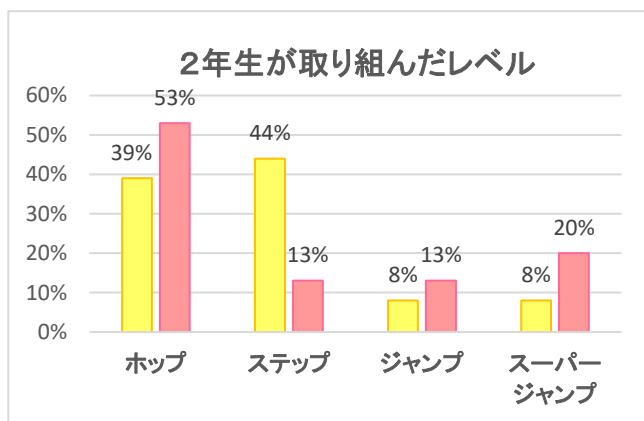


今年度最後のメディアコントロールが明日から始まります。10月に実施した2回目のメディアコントロールでは、1回目よりも高いレベルに挑戦した人がたくさんいました。下のグラフを確認してみてください。紹介したいコメントが多く、文字が多くなってしまいましたが、大切なことが書かれているのでしっかり読んでくださいね。

■1回目（6月）に取り組んだレベル



■2回目（10月）に取り組んだレベル



テレビやゲームがなくても楽しく過ごせました☆

テレビを観なかったら外で遊んでみんなで話をしたり、お手伝いをしました。こんなに楽しかったとは知らなかったの次から意識しようと思いました。3年生

テレビを観ないように“ガマン”しているというより、他の楽しみ方を見つけて生活できていました。お手伝いや団らんなど一緒に過ごせる時間を大切にしたいです。3年生保護者

メディアも楽しいけど、家族でカードゲームやお話をするのも楽しいと思いました。5年生

すごく一日一日が楽しかったのこれから頑張りたいです。6年生

いつも読まない本を読んだりしてみて、自分の知らなかったことを知ることができました。これからはメディアの時間はほどほどに、読書の時間を作りたいと思います。6年生

家族みんなで取り組みました♪

時間があいた時は一緒に本を読むようにしました。1年生保護者

これからも一緒に本を読みたいです！3年生保護者

家族でカードゲームをしたり楽しく過ごしました。これからもコミュニケーションをとっていききたいです。3年生保護者

家にいるとどうしてもテレビを観たり、ゲームをしてしまうので、普段から自分でメディアコントロールができるように家族で気をつけていきたいです。5年生保護者

家族で楽しくメディアコントロール週間を過ごしました。メディアが無くても楽しむことはできるので、時間・ルールを話し合っ普通からメディアをうまく活用しながら生活できればと思います。5年生保護者

生活習慣の改善ができました。

布団に入ってすぐに眠れたし、早く起きたから嬉しかったです。1年生

メディアを使わない日は自分の好きなことに時間を使いました。早く眠れていたの続けていこうと思います。6年生

スーパージャンプの日はとても早く眠ることができました。6年生

読書の時間が増えて、生活習慣が見直されたので良かったです、続けることが出来ればいいなと思います。6年生保護者

誘惑に負けずがんばりました。

周りに流されずに自分の意志でテレビを観る時間や寝る時間をコントロール出来ていました。すごいね！普段からも頑張ってるね。

3年生保護者

回数を重ねるとますます本人の意識が高まっていくことを実感しました。時間を意識して見ていて、声をかけるとずっとやめていました。

5年生保護者

5年生保護者

親にスマホの時間を設定してもらい達成しました。

6年生

今回は一段上のコースを取り入れていました。選ぶんじゃなかった・・・と言っていたが、目標を変えることなく「やってみる！」と頑張っていました。

6年生保護者

自分との戦いをがんばっていました。

6年生保護者

考えて行動し、時間の使い方が上手になりました♪

今日はどうしよう、明日はどうしようと毎日頑張っていました。寝る時間、起きる時間もよく考えていました。

1年生保護者

スーパージャンプにも挑戦し、メディア以外の事で楽しむよう自分で考えて過ごしたようです。前回より急に目標を高くして少しビックリしました。

2年生保護者

メディアコントロール週間に入って自分から勉強をすることが増えました。

3年生

メディアコントロール週間が始まると勉強をしてみたり、本を読んできたり、自分でちゃんと行動できていて、時間の使い方が本当に上手になりました。

3年生保護者

課題・気づき・次回に向けて☆

できた時間で今度は一緒に勉強できたらいいね。

2年生保護者

今回はすべて本人に任せて特に声をかけていません。守れない日も何日もあり、次回は反省して自分で守れるように意識していけるいいです。

4年生保護者

達成できるように時計を見ながら考えながら行動できていた。寝る時間をもう少し意識できたら良かった。毎日計画的に行動できるともっと良い。

5年生保護者

今回は意識して声掛けをしました。が、あまり本人の「がんばろう」という気持ちが足りなかったような気がしました。せっかくこういう機会があるのでもっと努力できたらいいと思います。

6年生保護者

さて、三角コーンを作っちゃおう♪



ゲームをやろうとしているのね。

お気に入りのキャラクターのセリフを書いてやる気アップ！

運動時間を増やしてメディア時間を減らす



学習、読書、外遊び、お手伝い、トレーニング、早くねる

テレビやゲーム以外にもできることはたくさんあるね！

いろんな本をよむ。



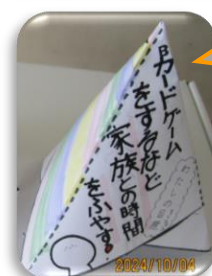
たくさん本が読めるね。好きな本は見つかったかな？

外で遊びます。トレーニングをします。

外で太陽の光を浴び、体をしっかり動かすと、夜はぐっすり眠れて、朝はスッキリ目覚めることができます。

自学を一日1ページする。

どんどん力がつくね！時間を有効に使いましょう。



カードゲームをするなど家族との時間を増やす。

家族と一緒に過ごせる時間を大切にしよう。



☆マラソン大会に向けて

11月26日（火）はいよいよマラソン大会です。休憩時間や体育の時間に練習してきたことを発揮できるように、次のことに気をつけましょう。応援しています！

- ①前日は早めに寝て、疲れにくい体を作ろう。
- ②朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給しよう。
- ③のどがかわく前に水分補給をしよう。
- ④ストレッチと準備運動をしよう。

9時までに眠れると◎



炭水化物（ごはんやパン）はかならず食べよう



水筒を忘れずに！



走りやすくなるし、けがもしにくいよ。

