

Q. テレビ・ゲーム・ケータイの視聴・使用時間調査 *1学期数値⇒2学期数値

	1年	2年	3年	全体
2時間以上	42⇒41%	27⇒43%	52⇒40%	41⇒41%
1～2時間	25⇒26%	51⇒25%	26⇒27%	34⇒26%
0～1時間	25⇒23%	20⇒19%	12⇒21%	18⇒22%
見なかった	8⇒10%	2⇒13%	10⇒12%	7⇒11%

★メディアの時間が2時間以上の生徒が40%以上と多いことがわかる。

★どの学年も、メディアを「見なかった」人数は増加している。

【期間中のルール】 *生徒ルールより抜粋

メディアは1時間まで、勉強は2時間30分以上！！

ゲームをテスト期間中はしない

ご飯中にスマホやテレビを見ない。

1日2時間まで。

ゲーム・テレビ・YouTubeは1日2時間まで。

勉強を1日2時間する。

ゲームはテストが終わるまで禁止。スマホはほどほどに。

【保護者の方から】 *ご協力いただきありがとうございました。

メディアコントロール週間が終わっても継続できたらいいですね。

受験生としての自覚が芽生えてきた気がします。

携帯より勉強の時間を増やしましょう。

自分で決めたルールにメリハリをつけるようにしよう。

勉強をするときは、親にスマホを出す約束だが、なかなか出せない。

今回の振り返りや気づきを大切に今後は過ごしてください。

少しずつ自分で考えコントロールできている気がします。

もう少し計画して、勉強する時間を増やしたらいいと思います。

メディアコントロール週間 チェックシート

1学期期末テスト

1・2年生：11月26～27日（水～木）

3年生：11月26～28日（水～金）

2年 組 番 名前

☆家庭で、期間中のメディア使用に関するルールを決めましょう。

【期間中のルール】



【チェックシート】

11/19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)
---------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Check1 ルールが守れたかチェックしてください。（守れた⇒○、守れなかった⇒×）

--	--	--	--	--	--	--

Check2 テレビ・ゲーム・ケータイの視聴・使用時間を口の中に、チェックしてください。

□ 2 時 間 以 上	□ 1 時 間	□ 0 時 間	□ 見 な か っ た ・ し な か っ た	□ 2 時 間 以 上	□ 1 時 間	□ 0 時 間	□ 見 な か っ た ・ し な か っ た	□ 2 時 間 以 上	□ 1 時 間	□ 0 時 間	□ 見 な か っ た ・ し な か っ た	□ 2 時 間 以 上	□ 1 時 間	□ 0 時 間	□ 見 な か っ た ・ し な か っ た	□ 2 時 間 以 上	□ 1 時 間	□ 0 時 間	□ 見 な か っ た ・ し な か っ た
----------------------------	------------------	------------------	--	----------------------------	------------------	------------------	--	----------------------------	------------------	------------------	--	----------------------------	------------------	------------------	--	----------------------------	------------------	------------------	--

☆ふりかえりを書きましょう。ルールが守れた日数 日

計画通りできた・・◎
ほぼ計画通りできた・・○
あまりできなかった・・△
できなかった・・×

評価

1週間をふりかえって

保護者の方から（コメントまたはサイン）

