

2学期（11月19日～25日）実施メディアコントロールまとめ

津山市立津山西中学校

Q. テレビ・ゲーム・ケータイの視聴・使用時間調査 * | 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%以上が多いことがわかる。

★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月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期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

I 学期末テスト

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⇒○、守れなかつた⇒✗)

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

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

<input type="checkbox"/> 0～1時間	<input type="checkbox"/> 1～2時間	<input type="checkbox"/> 2～3時間	<input type="checkbox"/> 3～4時間	<input type="checkbox"/> 4～5時間	<input type="checkbox"/> 5～6時間	<input type="checkbox"/> 6～7時間
2時間以上						

☆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…○
あまりできなかつた…△
できなかつた…✗

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)