

## 親子でノーテレビ・ノーゲームデー実施のお願い

本校の児童は、テレビの見過ぎ、ゲームのし過ぎという調査結果（生活習慣アンケート）があります。

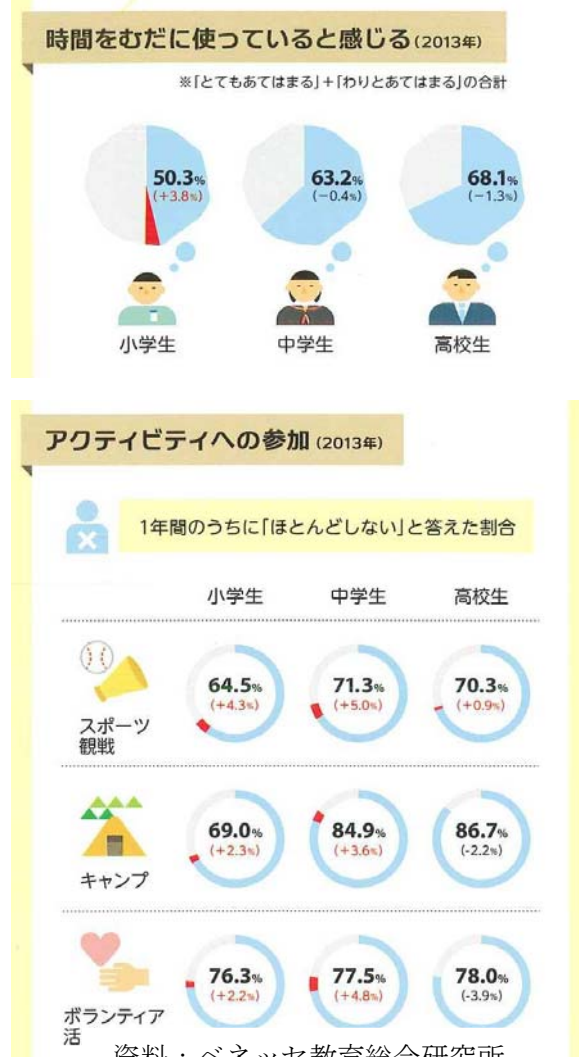


勉強や習い事など、今の子どもたちは多忙である。その一方で『時間を無駄に使っている』と感じる子どもが半数を数え、時間の使い方に課題があるようだ。忙しいなかで時間をどのように使えばよいか。子ども達にとって時間管理が大切になっている。  
(ベネッセ調査)

昔と比べると、子どもの心の成長が遅れる傾向にあります。その原因のひとつに「1日あたりの歩数減少」が挙げられます。これは、友だちと外遊びをしなかったり、地域の人と関わらなかったりするため社会性が身に付かないからと言われています。

そこで、本校では下記のように『ノーテレビ・ノーゲームデー強化週間』を設定し、家族や友人多くの人とふれあって過ごすことの意義を確認してほしいと思います。

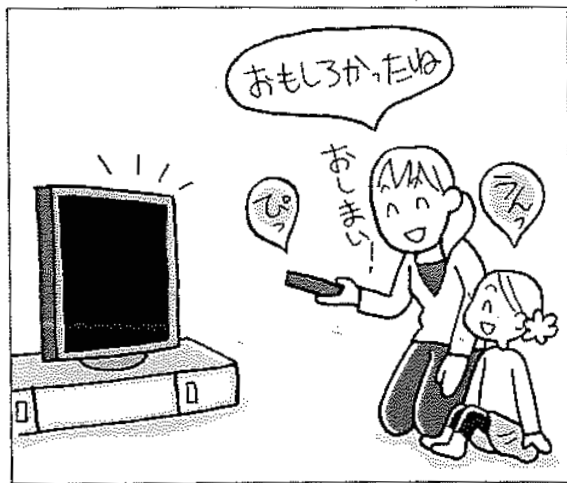
1. 期 間 平成27年5月7日(木)～5月15日(金)  
(中学校のテスト週間に合わせて期間を設けました。)
2. 方 法 テレビを見ない・ゲームをしない内容を下のレベルから選びチャレンジしましょう。  
ご家族みなさんのご協力をお願いします。



	コース	テレビのルール	ゲームのルール
	ホップ (かめ)コース	しょくじちゆう け 食事中はテレビを消す	にち じかん 1日1時間まで
	ステップ (とり)コース	にち じかん 1日1時間まで	にち ぶん 1日30分まで
	ジャンプ (うさぎ)コース	にちじゆう み 1日中 テレビを見ない	にちじゆう 1日中 ゲームをしない
	ウキウキ (くま)コース	「 」	「 」

ウキウキコースは、ご家族でルールを決めてください。

## ルール 4 目的を持って見る

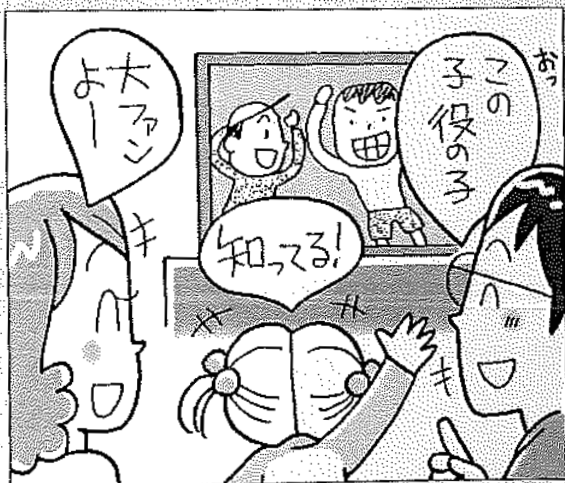


オン・オフを明確にして、見る番組を選びます。見る必要のない番組をだらだらつけないで見たい番組を選び、見終わったら消すという習慣をつけます。

## ルール 5 時間を制限する

すいみん時間、食事、風呂などの生活時間、遊びの時間を除いた時間を考えれば1日2時間以内の利用がよいでしょう。そして、2歳まではなるべく控えます。

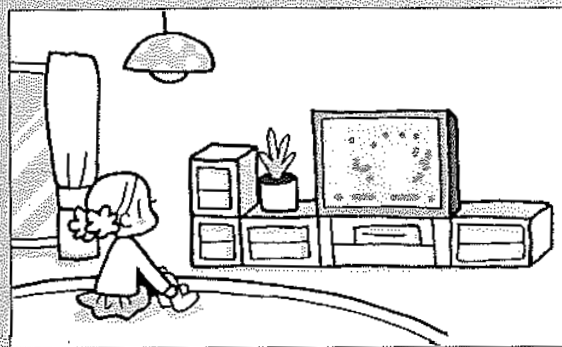
## ルール 6 家族(親子)で一緒に見る



家族で見ている内容について話し合うなど会話をしながら見ます。



## ルール 1 明るい部屋で見る



画面から出る強い光は目や脳に刺激を与えますので、明るい部屋で見るようにします。

## ルール 2 食事中はテレビを消す

食事にテレビを消すことで、食べ物を味わい、ゆったりと食事ができて、食べることに集中できます。そして家族での会話も増えて良いことがたくさんあります。

## ルール 3 テレビの情報をそのまま信じないよう伝える

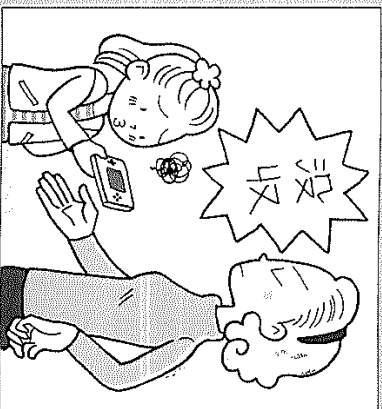
テレビからの情報、出演者の発言には間違いや事実と違うことがあること、出演者自身の考え方であることなどを伝え、聞いたことや見たことをそのまま信じたり、受け入れたりしないよう約束します。

**ルール 9** ゲームをしない、持っていない友だちを仲間はずれにしない



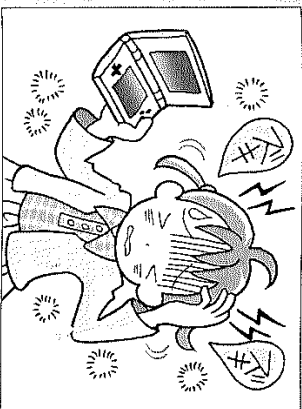
同じゲームを持っていない、遊んだことがないからなどの理由から友だちを仲間はずれにしたり、票口を言ったりするのはやめます。

**ルール 7** 決めたルールが守れなかったときには、大人の人にゲーム機をあずかってもらいます



おうちの人と決めたルールが守れなかったときには、ゲーム機やソフトを一定期間大人の人（おうちの人や先生など）にあずかってもらいます。

**ルール 4** 気分が悪くなったり、つかれを感じたときにはすぐにやめます



遊んでいて目や頭が痛くなったり、気分が悪くなったり、つかれたときはすぐにやめます。また、続けて遊ばないで、ときどき休めをします。

**コンピュータゲーム  
子どもと決めておきたい  
使い方のルール**



**ルール 1** 1日30分まで、1日1回までなど遊ぶ時間を決める

1日のうち生活時間（すいみん、学校、食事など）と体への影響を考えると1日30分までの利用にします。

**ルール 2** ゲームをするときや場所を選んで遊ぶ

食事中やトイレの中、歩きながら、乗り物の中などではやらないようにします。特に、外出先で遊ぶときにはマナーを守ります。

**ルール 10** おうちの人に言わないで勝手に買ったり、友だちと交換をしたりしない

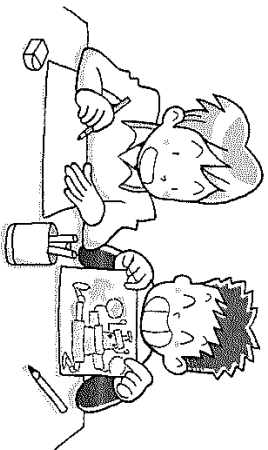
買うときには、おうちの人に相談します。友だち同士で貸したり借りたりしたときにも報告します。あげたり、持っているものの交換はしないようにします。

**ルール 8** ゲームを自分の部屋に持ち込んで1人で遊ばない

部屋に持ち込んで1人で遊ぶと時間を忘れてダラダラと遊んでしまいます。おうちの人と一緒にいる部屋で遊ぶようにします。

**コンピュータゲームより楽しい遊びをしよう!**

外で体を動かす外遊びや、読書、絵を描くなど発想したり想像力を高めたりすること、草花や動物を観察して新しい発見をするのも楽しいことです。コンピュータゲームで遊ぶだけでなく、子どものときからいろいろな遊びを積極的にしましょう。

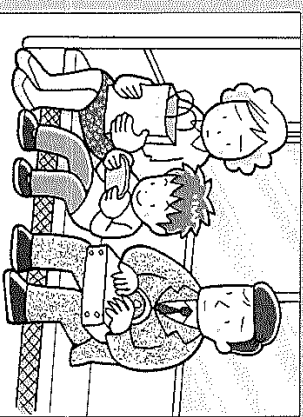


**ルール 6** やらなくてはいけないことの時間にまでかかると遊ばない



ゲームのせいで、勉強や宿題、すいみん時間などに影響を与えないようにします。

**ルール 3** 暗い場所、明るすぎる場所で遊ばない



暗い部屋や明るさが一定でない電車などの乗り物の中などでは遊ばないようにします。また、画面に光が当たるところもさけます。