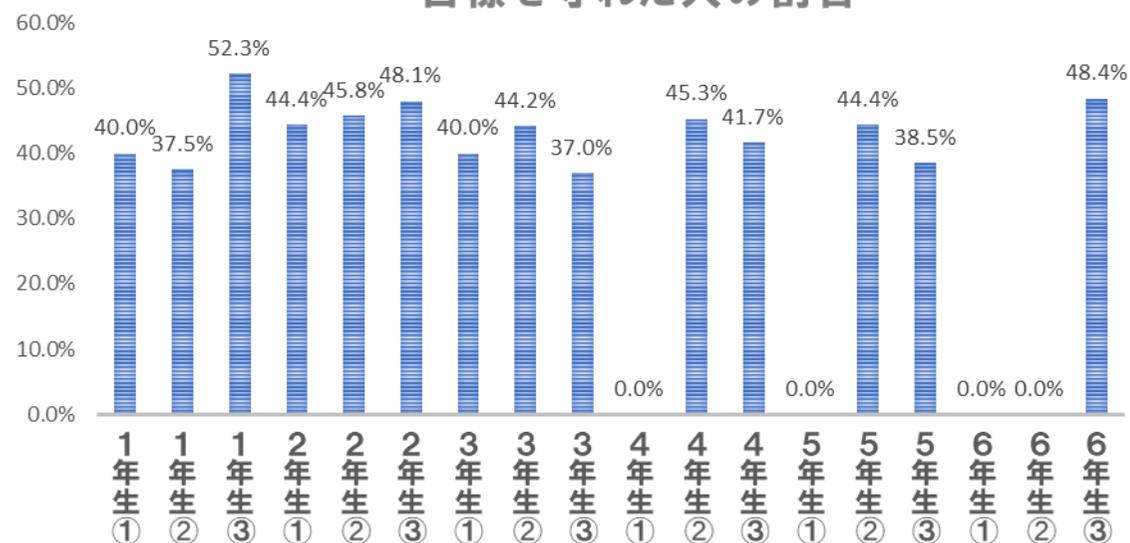


メディアコントロールの結果は…？

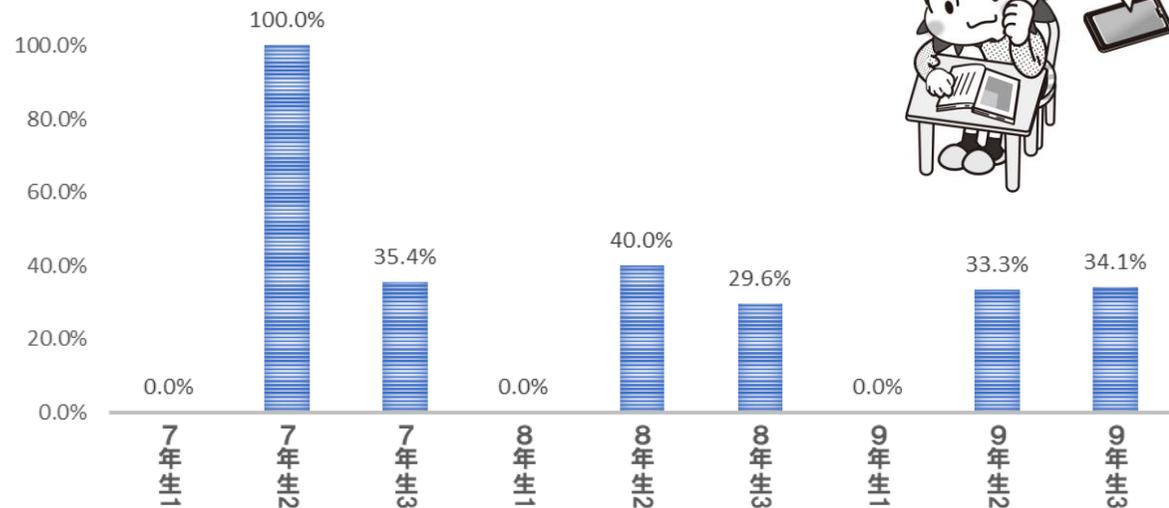
1～6年生

もくひょう まも ひと わりあい
目標を守れた人の割合



7～9年生

目標を守れた人の割合



	1～6年	7～9年
①朝から寝るまで ノーメディア	11	1
②1日1時間まで	32	6
③1日2時間まで	63	50

どの目標にチャレンジしたのかをまとめてみました。1日2時間までを選んだ人が多かったようですが、ノーメディアにチャレンジした人もいました！自ら高い目標を設定している姿はすばらしいですね！！

<ふりかえり> みなさんのがんばりが伝わってきます…

- 1にち1じかんをまもりました。これからもまもります！
- 休日は、ついゲームをしてしまうので、休日もがんばりたいです。
- 全ぶできた!! うれしい!
- メディアを使わなかったら、朝の目ざめがよかった。
- 自分でもメディアコントロールをしようと思ったらできるということが分かった。
- メディアをやめることは難しかったです。
- メディアとの時間に向き合えた一週間でとてもよかったです。
- できなかった日もあったけど次は全部〇にしたいとおもった。
- 1週間メディアコントロールをして、決めたじかんをやってみたら、いつもの生活とちがうから、ノーメディアもいいと思った。



<おうちの方から> ご協力ありがとうございます!!

- これからも、自分で決めた目標を実行できるよう、心がけてほしいです。
- YouTubeを見ているとあっという間に時間が過ぎるので気を付けてほしい。
- メディア以外でできることを自分で探していて、約束を守れていました。
- テレビやゲームをしていない時は、夜ご飯のお手伝いをしてくれてとても助かりました!

<ほけんしつから>

目標を守れた人は、ゲームをがまんして時計を気にしたり、勉強や家のお手伝いなどに取り組んだりしてすばらしいなと思いました。その調子で次はぜひ高い目標にチャレンジしてみてください! 反対に、くやしい思いをした人は、メディアとはなれることの難しさを感じることができたのではないのでしょうか。でも、それに気付けたことに意味があります。メディアとの関わる時間を意識しながら、あきらめずにチャレンジしていきましょう!