

メディアコントロール9月の取り組みの感想

<1年生>

- ★勉強中にテレビを消して集中することができた。
- ★食事中は、テレビを消して家族との団らんを心がけていきたい。また、勉強中にテレビを消すことで、集中して効率よく勉強することができた。
- ★見たい番組を決められるようにしたいです。
- ★『テレビをつける』『消す』のけじめがついてきたと思う。
- ★もう少しテレビを見る時間を減らしていけるといいなと思いました。
- ★自分で自分の行動をコントロールすることができました。メディア機器を上手に使用することができたので、これを続けていきたいです。
- ★「テレビ・ゲーム・携帯などは、リビングで使おう」が毎日丸になって、ゲームのやりすぎとかが防げてよかったです。
- ★食事中にテレビを消して、家族といろいろな会話をしようと思った。
- ★見たい番組をできるだけ決めるようにしたいです。
- ★久しぶりに一週間メディアコントロールの項目を全てクリアできた。コントロールをすることがくせになると自然によい生活ができるようになることに気づいた。
- ★最近自分でちゃんと上手にコントロールできているかなあと自信がついてきています。
- ★携帯を自分の部屋で使っていることが増えてきたので、気をつけていきたいです。

<2年生>

- ★勉強中は、テレビのない部屋で勉強していました。
- ★食事中テレビを消すということは、家族との会話を増やそうということだと改めて思った。
- ★親と一緒にやって、しっかり取り組むことができた。
- ★食事中にテレビを消すのができていない。理由は、見たいテレビ番組が食事の時とかぶっていることなので、予約をして後で見るようにしたい。
- ★勉強中はテレビを消しながらできたのでよかったです。
- ★携帯やゲームの扱い方が少し悪いと思うので、もう少し考えたいです。
- ★勉強中はテレビを消し、集中することができました。
- ★勉強中にテレビをつけるのとつけないのでは、集中度が全然違いました。

<3年生>

- ★メディア機器を使う時間を短くすることを心がけて取り組めた。スマホを使う時間が少なくなったと思う。家族で取り組めてよかった。
- ★勉強に集中できるようになったのでよかったです。
- ★勉強中は、携帯を別の場所に置いておけば集中できると分かった。
- ★見たいテレビを決めたことによって、計画的に生活することができた。
- ★自分の心をコントロールして行動することができた。
- ★10時を過ぎたらOFFにして、その時やってるテレビは録画して後で見るようにしたい。
- ★「10時を過ぎたら・・・」を意識してみたら、12時に寝ていたのが、10時に寝られた。
- ★勉強時間をまとまっとるために、メディアコントロールができるように習慣づけてたいです。
- ★勉強中テレビを消したら、すごく集中できてはかどった。
- ★「10時を過ぎたら・・・」は、今年は受験なので、テレビを見る時間があったら勉強したい。
- ★子供部屋で使うと、10時を過ぎてしまっていた。
- ★食事中のテレビを消した日は、家族の会話がはずんでよかった。
- ★今回は、勉強中にテレビは絶対に消すと決めて取り組みました。
- ★時間や場所を決めてメディア機器を上手に使えました。
- ★メディアをコントロールすることで、勉強に集中できました。受験勉強をする上で、集中するためにこれからも続けたい。
- ★いつも以上に意識してメディア機器を使いすぎないように心掛けてよかったです。