

わが家のスマートルール

家族で相談して、しっかりとルールを決めましょう。メディアとのつきあい方を見直すために、スマートルールへの取組をふり返りましょう。

以下の3点について「わが家のスマートルール」として話し合い、常にお子さんの目につくところに掲示していただくようお願いいたします。

(※別紙の「わが家のスマートルール家庭用」)

○ゲームやインターネット（動画サイト、SNS など）を使える時間

○ゲームやインターネット（動画サイト、SNS など）を使える場所

○その他、ゲームやインターネット（動画サイト、SNS など）をするときのルールやめあて

また、メディアチェックカードの裏面にも、家族で決めたルールやめあての記入をお願いします。これまでは、毎月ノーメディアデーを設定し、「この日はメディアから離れて生活しよう。」としていましたが、今年度は、夏休みに「メディアチェックデー」を設け、カードを使って取組のふり返りをします。規則正しい生活のリズムを保ち、夏休み明けに学校でも元気で活動できるよう、メディアとの有益な関係を築いてほしいです。「わが家の」とありますが、兄弟姉妹や御家庭の事情を鑑み、それぞれの実態に合わせて決めてください。

ゲームやインターネットをするときのルールやめあての例。

- ・ インターネットを見るときに、芸能人やゲーム関連のことばかりでなく、1日に1回はニュースに関わることを見るようにする。
- ・ 自分でタイマーを付けて時間を守るようにする。

過去にこのようなふり返りが書かれていました。

児 童： 宿題が終わってからゲームをすることを守れたので、また続けたいです。

児 童： 朝起きてゲームをやめようと思います。

保護者： ゲームをしていると、どんどん画面に近づいています。気を付けて、目を休めましょう。