

健やか

パワーアップチャレンジ活動に挑戦！ ～就寝1時間前はメディア機器を使わない生活をしよう！～

1 目的

朝から元気に活動できる心と体をつくるための生活リズムづくりのために、家庭生活でのメディア機器の使い方を考えていく活動を行います。

- ・東栄中学校では、パワーアップチャレンジ活動と言います。
- ・東栄町連携健康教育活動でも行っています。

2 内容

<東中生の目標>

「就寝1時間前はメディア機器を使わない生活をしよう！」

- * 東栄町連携健康教育のメディアに関する目標と同じです。
- * 健康によい中学生の睡眠時間は、7時間です。そのことも考えて、家庭生活の時間を工夫して行きましょう。

(1) チャレンジ期間：6月11日（月）～15日（金）の5日間

- * 6月は、東中生のみの活動です。
- * 7月からは、月の第2週の水曜日に「ノーメディアデー」として、保育園児も小学生も取り組みます。東中生は、それに加えて、第2週の月曜日から金曜日までの5日間活動します。東中生は、自分の近い将来の進路も考えながら、パワーアップを目指し、自己コントロール力をつけていきます。

(2) 進め方

- ①学校で、就寝1時間前の過ごし方の目標を自分で決めて、用紙に記入する。
- ②生活記録の裏面のチャレンジ記録の余白に目標を書く。
- ③家族の人の目につくところに目標を掲示する。
*家族の人にも協力してもらおう。
- ④朝の会で、生活記録の裏面にチャレンジの様子を記録する。
- ⑤16日（土）に振り返りをし、家の人からコメントをもらう。
- ⑥18日（月）の朝の会で、用紙を切り取って担任の先生に提出する。

- 自分の部屋で遅くまでゲームをしたり、用事もないのにスマホでLINEをし合ったりする生活から、宿題、生活記録を書く、読書、家族と話をするなどの時間に充てていきましょう。