

保健給食委員会からのお願い

『使いすぎ、ダメ、絶対!!』の家庭でのルールを考えて来て下さい。

年 組 番 名 前

明日 6 月 17 日 (金) ~ 23 日 (木) のテスト期間中にメディアに関する取り組み『使いすぎ、ダメ、絶対!!』を行います。期間中は 3 つの約束事を守りましょう。

○時間制限を守ろう テレビの視聴は 1 日 1 時間までにしよう

ネットの使用は 1 日 1 時間までにしよう

○夜 10 時 ~ 朝 6 時までテレビ・ネットの使用禁止

○それぞれの家庭でネットに関するルールを決める

(ネットを使用しない人はテレビに関するルール)

※ネットは、スマートフォンやゲーム機、パソコンなど

年間を通して守ること

○悪口を書かない

○個人情報を流さない。

今日、家に帰ったら、家族にこの活動の話をしてネットに関するルールを決めてください。ネット(スマホやゲーム)を使用しない人はテレビに関するルールを決めてください。期間中(1 週間)を通して守ってもらうので、よく話し合ってきてください。すでに家庭で決まっているルールでもよいです。すでに約束事で決まっている内容(時間制限 1 日 1 時間まで、夜 10 時 ~ 朝 6 時まで使用禁止)以外のルールを決めてください。時間制限を 2 時間にするなど使用時間を延ばすルールはやめましょう。逆に 30 分までにする、全く使用しない、などのルールは OK です。

〈家庭で決めたルール〉

※これまでに関中の皆さんが実際に行っている家庭でのルールの一例です。

参考にしてください。

- ・スマホ・ゲームを親に預ける
- ・リビングでしか使わない(使用場所を決める)
- ・自分の部屋に持ち込まない
- ・テスト期間は携帯禁止
- ・約束事が守れなかったら○日間使用禁止にする
- ・テレビは録画する
- ・タイマー(アラーム)を設定する

明日(6/17)の朝の会で回収します。保健給食委員に提出してください。

よろしくお願ひします。