

ほけんだより～ **Let it be. あるがままに 自分らしく** ～

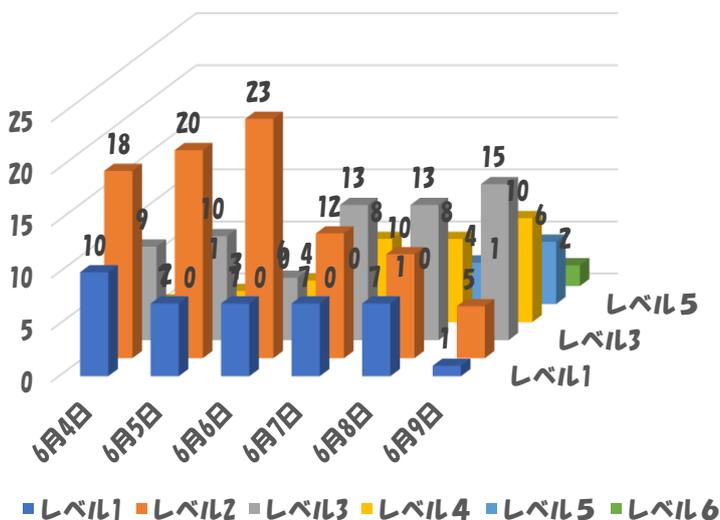
れいびいー

2021. 6. 11 (金) No. 7 気仙沼市立気仙沼中学校 保健室

☆メディアコントロールにチャレンジ期間が終了しました☆

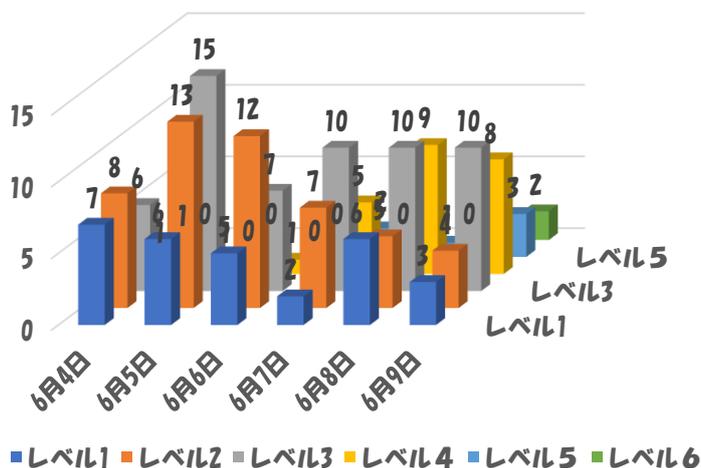
前期中間テスト前の6月4日(金)から10日(木)までの6日間、保健委員会を中心とした学校市の呼びかけにより、それぞれがレベルを設定し全校で取り組みました。6日間、取り組んでみての感想はどうだったでしょうか？初日の目標設定がレベル1だった人も最終日には自分自身でレベルを上げていった人が多く見られました。また、2年生や3年生は昨年度の経験もあり最初からレベル4から取り組んでいる人もいてチャレンジカードを毎日見てびっくりしました。**大切なのは「自分で意識して取り組む」という所ですよ。**下のグラフは各学年の設定レベルの推移です。凄いですよね。皆さんの取組の姿に今年も感動しました！！メディアコントロールチャレンジの期間は終わりましたが、この後の生活でも自分で設定して取り組んでみるのもいいですね。次回は9月の前期テスト前に行う予定です！

1年生の設定レベルの推移



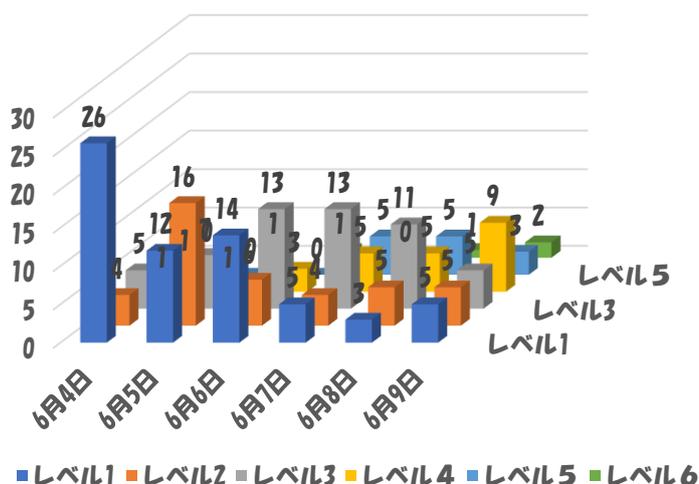
1年生は初めてのチャレンジでした。初めの3日間はレベル2にチャレンジする人が多かったのですが後半3日間はレベル3やレベル4、レベル5にチャレンジする人が増えましたね。レベル6を頑張った人も一人いました！！

2年の設定レベルの推移



2年生は2年目のチャレンジでしたがいかがでしたか？初めからレベル3やレベル4にチャレンジする人が多かったです。出来なかった日もありましたがチャレンジし続ける人が多くて感心しました。後半2日間はレベル3やレベル4、レベル5にチャレンジする人が増えましたね。レベル6にチャレンジした人も2人いました！

3年の設定レベルの推移



3年生も2年目のチャレンジでした。初日はレベル1が多かったのですが後半からはレベル4やレベル5にチャレンジする人が急増しました。レベル5にチャレンジする人数が多かったのはやはり3年生でした。さすがです。レベル6にチャレンジし、しっかり達成できている人も2人いました！

チャレンジしての感想や コントロールした時間でできたこと

- ☆ 家族とゆっくりご飯を食べた。
- ☆ メディアの利用時間を2時間にしぼることで勉強できた。
- ☆ 時間を決めて勉強するときはスマートフォンを離れたところに置いて勉強した。
- ☆ 家族との会話を楽しむことができた。
- ☆ ドラゴン桜を見たかったけど録画して後で見ようと思う。
- ☆ お父さんと一緒にマラソンをした。お母さんにマッサージしてあげた。
- ☆ 携帯電話をお母さんに預けて勉強に集中できた。
- ☆ 読書を楽しんだ。
- ☆ 市内一斉清掃に取り組んだ。
- ☆ テレビの時間を決めて勉強や野球をした。
- ☆ ラインが来て受けてしまい後悔した。
- ☆ 夕飯の時、みんなでおじいちゃんがゴルフで優勝したことの話をした。

今日、帰りの会でメディアコントロールチャレンジに取り組んでみてのアンケートを保健委員が行いました。その際に、各自がタブレットを使用してアンケートに答えるということも試みました。メディアを上手に効果的に活用したいものです。

結果は保健委員が集計し報告する予定です。

ご家庭でもお声がけいただいたり、確認していただいたりのご協力いただきありがとうございました。