

デジタル機器の使用時間

1. 提案のきっかけ

6年2組にアンケートを取った結果、みんなのゲームやスマホの使用時間が多いと感じ、自分自身もつい使いすぎることややめられないことがありました。なので1年生や他の学年にも気をつけてほしいと思います。そこで、この提案をすることにしました。

提案のきっかけにも書きましたが、つい使いすぎてしまうこと、やめられないことなどがあり、とても危険だと感じました。そして学力低下も科学的に証明されています。

小学生のゲーム時間の目安は、1時間～1時間30分ですが、6年2組で調べた結果、平均は3時間30分と明らかに多いことがわかります。その中でも、Aさんは、9時間と大幅に目安をオーバーしていました。

次にスマートフォンの使用時間の目安は1日1時間以内ですが、6年2組で調べた結果は、平均4時間と、3時間以上オーバーしており中でも、Bさんは9時間と大幅にオーバーしていました。

これらを解決するためにこれから2つの提案をします。

(1)タイマーをつける

音でわかるため、やめることができ、自分のスマホを見たい時間を好きに設定することができます。なので、決めた時間で、終わらせることができます。と思います。

(2)クエスト方式にする

クエスト方式とは、「〇〇やってからじゃないとゲーム・スマホができません」という方式です。なので、宿題や手伝いなどのやらなくてはならないことを済ませてからやることで、ご褒美的なものとして、ゲームなどができるので、時間をセーブできると思います。

ゲームやスマホは楽しいものですが、今の私たちは目安を大幅に超えて使いすぎています。このままでは、私たちの学力や大切な時間が失われてしまいます。だからこそ、今回提案した「タイマーをつけること」と「クエスト方式にすること」を、まずは自分たちから始めてみませんか。自分自身でコントロールする力をつけ、1年生や他の学年のお手本となるよう

な、きれいで規則正しい生活をみんなで作っていきましょう。これで終わります。