



どうが「ノーゲーム・ノー動画デー」だより

ことし じぶん き と く どうが
今年から、「自分でレベルを決めて」取り組んできたノーゲーム・ノー動画デー。

がつ がつ とりくみ なか と く ひと おお し
1月から3月までの取組の中で、どのレベルに取り組んだ人が多いかをお知らせします。

	レベル5	レベル4	レベル3	レベル2	レベル1
ねん 1年	22	18	26	12	14
ねん 2年	38	25	34	20	7
ねん 3年	46	29	38	7	21
ねん 4年	44	29	27	10	10
ねん 5年	73	45	27	5	4
ねん 6年	16	14	15	4	1

レベル1…^{あか}明るいとこでゲームをしたり、^{どうが}動画を見たりする
 レベル2…ねる1時間前までにゲーム・^{どうが}動画を見るのをやめる
 レベル3…0時から、ゲーム・^{どうが}動画を見ない
 レベル4…ゲーム・^{どうが}動画を一日一時間以内にする
 レベル5…一日ゲーム・^{どうが}動画を見ないですぞす。

いちばん と く ひと おお
一番取り組んだ人が多いのは…

ねんせい 1年生 : レベル3
 ねんせい 2年生 : レベル5
 ねんせい 3年生 : レベル5
 ねんせい 4年生 : レベル5
 ねんせい 5年生 : レベル5
 ねんせい 6年生 : レベル5

1年間(1年生は10月から)取り組んだノーゲーム・ノー動画デー。3学期は、2学期に比べ、より高いレベルを目指したり、レベル5に取り組んだりする人がとても多くなりました。

取り組んだ感想では、自分のゲーム・動画との関わり方を振り返ったり、来年度は「もっと上のレベルを目指したい」という言葉が多く見られたりしました。

来年度も、引き続きデジタル機器との付き合い方を「自分から」^{じぶん}考えていきたいですね。

とく かんそう 取り組んでみた感想

- ・きびしいです。(1年)
- ・レベル3は守れた。(1年)
- ・ゲームできなくて、がまんできなくなりそう。(2年)
- ・5レベルをがんばられて、うれしかった。(2年)
- ・難しかったです。(3年)
- ・レベル5は少し難しかったです。(4年)
- ・簡単でした。(6年)

やっぱり大変に感じた
人も多かった様子…

自分の様子を振り返る
ことができました

- ・意外とゲーム以外にもやることがあることがわかった。(4年)
- ・けっこうできていなくて、びっくりしました。(5年)
- ・できなかったときがあったが、できたときが増えた。(6年)
- ・今年、スマホを買ってもらい、インターネットを使うことが多くなったから、見直すきっかけになった。(6年)
- ・思っていたよりも難しく、自分がふだんどれだけやっているか気付かされた。(6年)

デジタル機器に頼りすぎず
過ごせる人がふえました!

- ・ノーゲームやってよかった。目も悪くならないし、いい。(1年)
- ・ノーゲーム・ノー動画デーじゃなくてもやめられるようになった!(2年)
- ・動画を見ない日もありだなと思いました。(2年)
- ・だんだんレベルを上げてみたら、どんどんできるようになった。(3年)
- ・「できた」の方が多かったから、来年もがんばる。(3年)
- ・最初はできなかつたで終わったけど、11月からはできたが増えてきました。(4年)
- ・ノーゲーム・ノー動画デーの日は机の上をきれいにしたり、そうじをしたりしました。(5年)
- ・1年間を通してレベル4が多かったのだから、来年はレベル5に挑戦して、「できた」をたくさんにしたいです。(5年)
- ・来年度は中学生になり、こういう取組をしなくても、自分でレベル5を目指して生活していきたいです。(6年)