

メディアと上手に付き合おう！ 家のルール(例)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前：

【よりよいルール作りや取り組みのヒント】

- ①何のためのルールなのかを確認しよう！
- ②親子が合意できるルールを一緒に作ろう！
- ③ちょっとがんばれば守ることができるルールから始め、成功体験を積み重ねていこう！
- ④全ての項目に取り組むのではなく「今月はこれだけは！」という1つを決めて集中的に取り組もう！
- ⑤守れなかったときは守れなかった原因と対策を親子で一緒に考えよう！

(1) 学校のタブレット型パソコンは学習だけに使います。

(2) メディアの利用は1日()時間()分以内にします。

※学習に使う学校のタブレット型パソコンの時間は除きます。

※メディア：テレビ(目安)ゲーム(目安)

家庭のパソコン・タブレット・スマートフォン(目安)その他(目安)

※2時間以上になると学習や生活に大きな影響を与えていると言われています。

(3) 寝る時刻の1時間前からはメディアを使いません。

寝る時刻：()時()分 ⇒ 1時間前は…：()時()分

(4) 寝ているときは、全ての機器を()で保管・充電します。

(5) 画面との距離は30cm以上離し、30分に1回は20秒以上画面から目を離して遠くを見て目を休めます。

(6) 【 家のルール】 ※我が家に必要なルールがあれば考えよう！