

ノーメディアだより

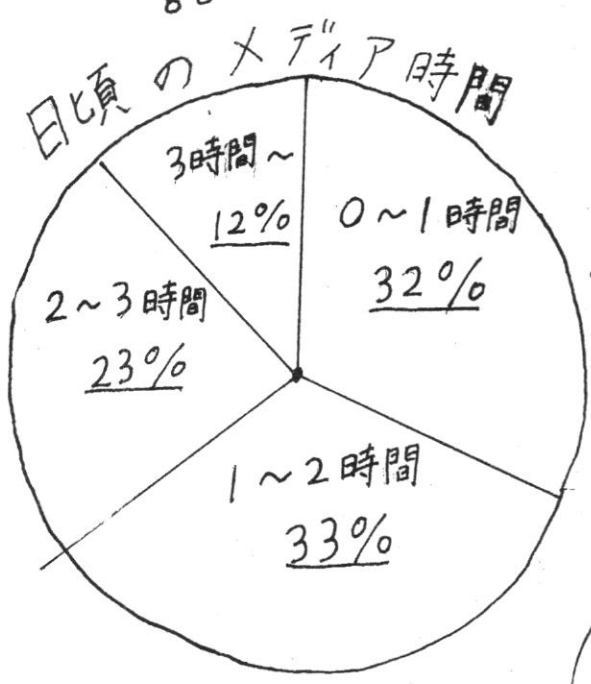
結果

令和元年七月
保健委員会

ノーメディア週間へのご参加ありがとうございました。

全校では、計353人のみなさんが、

すずんでノーメディアを行って下さいました。



メディアコントロールでやったこと

完全ノーメディア

メディアを30分以内にする

かわりに ↓

- 勉強する
- 趣味にあてる

他にも...

1時間以内にする、睡眠時間をふやす。

また、ニュースだけはOKな日、などもありました。

工夫した取り組みもたくさん見られました。

感想

- ★ テレビをみないようにしたら、勉強にすぐにとりかかることができ、集中して勉強できた。
- ★ メディア時間を少し減らすだけでも、日頃の生活の習慣が変わった。
- ★ 朝起きやすくなった。
- ★ これからも、自発的にメディアコントロールを行っていきたい。

ノーメディア週間は、11月にも実施します！