

ノーテレビデーで

「生活リズムを変える」「時間を有効に使う」

南部町では、毎月1日と15日の町内一斉ノーテレビデーを推進しています。この取り組みは、「テレビやメディアとの接触時間が長い」「寝る時間が遅い」といった子どもの生活習慣を改善することと、空いた時間を家族で有効に使うことをねらいとしています。

食事の間はテレビを消すなど、

いつもとは違う時間を体験してみてください。テレビのない生活によって、各家庭で新たな気付きのあることを願っています。少しの工夫で、翌朝気持ちよく起きられたり、余裕をもって宿題に取り組みたり、子どもも大人もイライラしないで、お互いに気持ちよく過ごすことができると思います。

ノーテレビは、テレビを見ないことが目的ではありません。空いた時間で家庭学習、読書や遊び、お手伝い、翌日の準備、早寝をす

毎月1日・15日は NO-TV DAY

脳が疲れる(質の悪い睡眠)・疲れがとれる(脳も体も)・病気を防ぐ(特に頭痛)・姿勢も良くなる・体力アップ・コミュニケーションが高まる

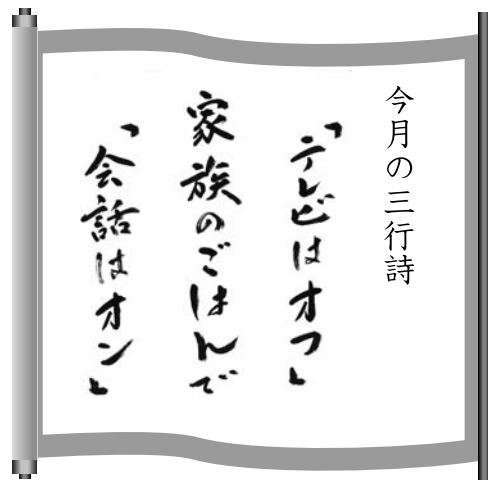
Q.「メディア」ってなんだ??

メディアに接する時間が減ると、いいこといっぱい!!

目標レベル表 各家庭で目標レベルを決めて取り組んでいこう!

レベル	目標内容 (レベル上がるほどむずかくなるゾ!)
レベル1	食事中はテレビを消す!
レベル2	夜9時以降はテレビを見ない、ゲームをしない!!
レベル3	テレビやゲームは1日1時間まで!!!
レベル4	家に帰ってからテレビを見ない、ゲームをしない!!!!
レベル5	1日テレビを見ない、ゲームをしない!!!!!!

三行詩&ノーテレビデー



この夏、地デジ化がスタートし、ついついテレビのスイッチをオンにしてしまいがち...でもたまにはテレビをオフにして、「いただきます」を合図に、家族の会話で食事を美味しく食べませんか? 「今日も暑かったなあー。何してた?」「この野菜、冷やして食べると美味しいね」ごはんのおいしさ&節電効果もあがること間違いなし!

出典 「たのしい子育て全国キャンペーン」三行詩優秀作品より
 (文部科学省、(社)日本PTA全国協議会主催)
 書 南部町公民館さいはく分館 実用書道教室 遠藤 真

夏休み! ラジオ体操へ行こう!

ラジオ体操は、子ども達が夏休み中も基本的な生活習慣を維持し、健康に楽しく過ごすことを目的のひとつとして行っています。各保育園・小学校・中学校に「南部町ラジオ体操カード」を配布しましたので、カードを積極的に活用して、健康的な夏休みを過ごしましょう! カードには、保育園~小3用、小4~中学生用があり、それぞれクイズを出しています。こちらにも挑戦してみてくださいね。

