

「げんきっ子週間」の取り組み、ありがとうございました！

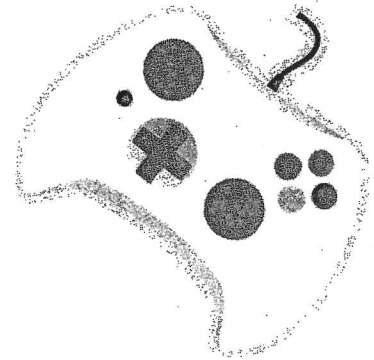
☆☆メディアについて【わが家のルール】を紹介します☆☆

時間や順番のルール

- ・メディアは夜8時まで。一日2時間以内。
- ・平日は一日1時間以内。 ・平日はゲームをしない。
- ・メディアを始める前に時間を決める。タイマーを利用する。
- ・寝る30分前はメディアに接しない。
- ・ゲームをした日はスマホは見ない。スマホを見た日はゲームをしない。
- ・宿題や翌日の準備など、やることをやってから。
- ・平日の朝はゲームをしない。土日の朝は10時以降。
- ・週に1日はゲームをしない日をつくる。
- ・TVは番組を決める。

健康面やその他のルール

- ・画面に近づきすぎない。
- ・連続でしないで休憩時間をとる。1回30分程度。
- ・一人でゲームをしない。動画は家族と一緒に見る。
- ・食事の時はメディアを見ない。「～ながら」をしない。
- ・課金をしない。
- ・ゲーム機やタブレットを家から持ち出さない。



生活の状況に合わせて、それぞれの家庭で工夫していることがわかりました。

低学年のお子さんは「家族といっしょ」だとかんばれるようです。学年が上がると、自分の意識が大きくなってきますね。