

子どもだけではなく、保護者も電子メディアに触れる時間を少なくし、家族で豊かな時間を過ごしましょう

○会話を楽しむ食事

テレビを見ながらの食卓では、家族の会話は消え、家族のそろわない孤独な食事で子どもたちは心の栄養もとれません。食事の時はテレビを消し、食事と家族との会話を楽しみましょう。



○質のよい眠り

スマホやゲームのしすぎ・テレビの見すぎは生活リズムを乱し、睡眠不足を引き起こします。寝る直前まで過剰な光や音にさらされていると、寝つきにくくなります。寝る前にはテレビや電気を消し、眠る環境を整えましょう。



○五感を育む遊び

子どもたちは遊びの中でからだを動かし、五感を使い、言葉のやり取りや様々な気持ちを経験します。特に外遊びは体力・運動能力を培い、自由な遊びの中で社会性や言葉の発達を促し、五感を育てます。



○絆を深める読み聞かせ

子どもはお父さんやお母さんや家族の声が大好きです。絵本を読んでもらったり、お話や歌を聞いたりすることは、ことばを覚えたり興味・関心を広げたりする大切な機会です。



テレビ、ビデオ（DVD）対策を家族で実践してみよう

その
1

家族で話し合っ てルールを決める

例)

- ・食事中はテレビを消す
- ・目的を持って見る
- ・時間や番組を決める
- ・家族で一緒に見る
- ・明るい部屋で見る など

その
2

家のお手伝いに 加わせる

子どもは大人のやっていることに興味を持ったり、同じことをしたがります。その気持ちを大事にして手伝いに参加させましょう。

その
3

楽しい時間を 子どもに提供する

晴れている日には、積極的に外遊びをさせたり、読み聞かせやお絵描きをするなど、テレビやビデオの視聴よりも楽しい遊びを一緒にします。

その
4

親子の会話を 楽しむ

テレビを消すと、家族一緒に過ごす時間も増えます。家族で今日のできごとや近々の予定、将来の夢など、色々なことを話しましょう。

その
5

家族の大切な 時間を奪わせない

ながら視聴をしないこと、どうしても見たい番組があるときには録画機能を利用して、必要なものだけを見るようにします。

