

スマホとの付き合い方

スマホを持つことが日常となった今、大人がスマホ時間をどうコントロールしていけばよいか、今一度生活を振り返ってみましょう。

〈早い段階でスマホを与えると…〉

動かすのは
利き指1本



スマホ以外の刺激に
興味が失せる



スマホ・テレビ等からの
情報は一方通行

大人の意識がスマホに
向くと、こどものサイン
を無視してしまう



スマホ時間をコントロール

全身を動かすことで
身近なものへの
興味関心が生まれる



からだを動かし
自由に遊ぶことで
体力・運動能力が身につく



実際に体験することで
五感のバランスが育まれる
(見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触れる)



最初が肝心!!

- こどもの前ではスマホを触っている姿を見せない。
- 使用してもいい時間・ルールを決める。
- 使用するときの権利(チャンネル権など)は保護者が持つ。

あそびのワンポイント

- ◎こどもの成長に合わせたおもちゃを使って遊ぶ
・音が出るおもちゃ・握れるおもちゃ など
- ◎親子が同じものに向き合って遊ぶ
・絵本の読み聞かせ・からだを使って遊ぶ
- ※集中して遊ぶ力をはぐくむためには、大人と一緒に遊んだ経験が大切です。
一緒に遊ぶ時間をつくってみましょう!
⇒あそびのページはP. 3~4へ

こどもがネット依存になりやすい環境

- ①母親のネット使用時間が2時間以上
- ②家庭内での約束がない
- ③父親のネット使用時間が2時間以上

-----【コラム】写真をSNSに投稿する前に-----

※知らない人に悪用されてしまうケースもあります!

- SNS に投稿する場合は、事前に複数人でチェックする。
- 顔が分からないようにするなど加工を行う。
- 水着姿等はだかに近い写真は、SNS などには上げず、家族等信頼できる近しい人だけの大切な思い出としましょう。

