

# 「メディアが脳に与える影響について」



岩沼市こども家庭センターの保健師さんを講師にお招きし、みなでお勉強会をしました♪  
メディアが深く生活に浸透している現代だからこそ、改めて知っておきたいアレコレを教えていただきましたよ☆



講話の後はみなでディスカッションをしました。こんなときどうしてる?と、シンキングタイムスタート!!



考え中...♪



子育て講座『メディアが脳に与える影響について』

<p>① 時間管理はどうか?どれくらい?実際は?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スマホのタイマーを使用したり、時間を決めて声かける。(色目、色目でも可視化)</li> <li>・メディアでの使いわけ (YouTube、映画、アニメ)</li> </ul> <p>理想: 1-2時間以内 実際: 3時間~5.6時間 自覚も悪い!!</p>	<p>② やめる時どうなる? 声かけは? どう対応する?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イヤイヤする → 少しおとなる状態に切り替える</li> <li>・怒る、泣く</li> <li>・アーンが起きる「もー!!」とか</li> <li>・時間がスッパリやめられるのは (ほとんどない)</li> </ul> <p>③ 事前に伝える 終わりは一ぱら見終わりの切り替え お外へ行く、TV 視聴は完了</p>
<p>③ メディアの活用方法は? どう取り入れる?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子一緒に見て、知識になるようなものを活用する (好きなものを押さえる、料理、旅行気分を味わう)</li> <li>・親の都合と使えどお母さん、時間管理をしながら、使えば良いかな</li> <li>・子どもが学校でのコミュニケーションに関与 (outlook等) と一緒に発達していくには重要</li> </ul>	<p>④ NO!メディアでどう過ごす? 家の中でどんな遊び?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・音階と道具を使った料理</li> <li>・こまごま (お風呂)</li> <li>・工作</li> <li>・粘土</li> <li>・お絵かき (お絵)</li> <li>・絵の具</li> </ul> <p>絵本、図鑑をみる ブロック、積み木、おままごと</p>

みんなで出した回答を集めました~! いっぱい~!



今日の合言葉は「NO!メディア~!」みなでお勉強がんばったね♪