

お家で「ノーメディアデー」にチャレンジ!

仙台市立向山小学校

- ☆ ついつい、スマートフォンやタブレット、ゲーム機、テレビの利用時間が増えていませんか?
- ☆ インターネットやゲーム、YouTubeなどが、子供の友達になっていませんか?
- ☆ 親子で一緒に過ごす時間が減っていませんか?

※「ノーメディアデー」とは?

私たちの生活は、パソコンやスマートフォン、タブレット等の登場で多くの情報にあふれています。現在ではゲーム機でもインターネットを利用できるようにもなりました。これらの情報機器は、私たちの生活をより豊かにしてくれましたが、その反面、長時間の利用は心に慢性的なストレスを与えています。ノーメディアデーとは、そんな情報過多の生活を見直し、心のゆとりを取り戻すための試みです。

疲れてイライラ

●メディア機器の心への影響

- ・ゲーム過多による疲れ
- ・SNSなどによるコミュニケーションの乱れ
- ・光の刺激による目の疲労や睡眠不足
- ・音楽や映像の回想による注意散漫
- ・通知音による注意喚起のストレス



心に余裕

○ノーメディアデーの効果

- ・ゲーム、SNSへの依存傾向を改善します!
- ・SNSに翻弄されない心の安定を取り戻します!
- ・睡眠や生活習慣を見直すきっかけになります!
- ・情報刺激による心の疲れが減ります!
- ・雑念が減り集中力や注意力が高まります!



「ノーメディアデー」は読書や手伝い、家族の団らんを楽しみましょう!



毎月第一木曜日は「ノーメディアデー!」