

使うのは私たち人間です!!

テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話などにどっぷり漬かっていませんか。

これらは、使い方を間違えると健全な心身の発達に影響がでます。

使い方を見直して、大人も子どももしょうずに活用する力をつけましょう。

5つの提言

1. 毎月第1水曜日に「ノーテレビ・ノーゲーム」運動に取り組みましょう。
2. テレビやゲーム、携帯電話の総時間を見直して今より少なくしましょう。(目安は1日2時間まで)
3. 食事(授乳)中はテレビを消しましょう。
4. 子ども部屋に不必要なテレビやパソコンなどを置くことはやめましょう。
5. 家族みんなで過ごす時間を大切にしましょう。

人間の脳の中で一番発達している部分は「前頭前野」です。

「前頭前野」は、大脳の前頭葉の中(額の裏側)にあります。記憶や思考、対話、感情の制御、行動の抑制、意欲、意志決定など高度な精神活動をつかさどり、人間を人間たらしめている部分です。

脳科学の発達により、テレビやゲームなどを長時間にわたり視聴し続けると「前頭前野」を使わない状態になってしまい、その発達を阻害することが分かってきました。

平成21年7月

喜多方市教育委員会
喜多方っ子メディア活用力向上推進委員会



みんなで脳の健康を守りましょう!!

毎月第1 **水** 曜日は

NO. NO.
テレビゲーム

家族でゆっくり会話をしましょう。

外遊び、読書、体験活動、手伝いなどをしましょう。

主催：喜多方市教育委員会・喜多方っ子メディア活用力向上推進委員会

共催：喜多方市校長会・喜多方市立幼稚園園長会・喜多方市小中学校PTA連絡協議会・喜多方市立幼稚園後援会連絡協議会・喜多方市青少年育成市民会議・喜多方市子ども会育成会連絡協議会