



メディアとはじょうずにつきあいましょう

※メディア：ここでは、テレビ、DVD、スマートフォン、タブレット、PC、インターネットなどが、ゲームなどをさします。
 ※メディアはべんきょうにもつかえますが、メディアをながくみすぎるとねるじかんがたりなくなり、やるきがでないなど
 もんだいのもととなります。ねることは、のうやからだをそだてるはたらきがあります。

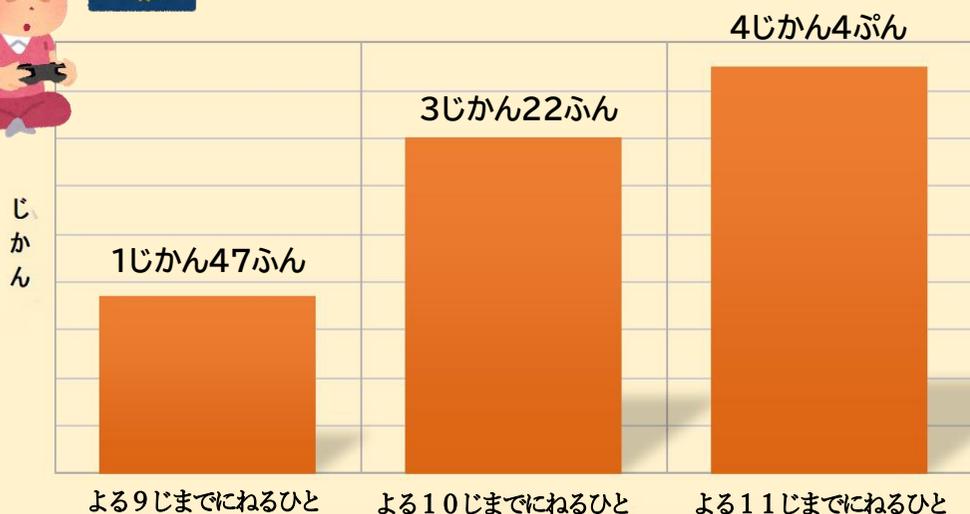


メディアをながくみるほどねるのがおそくなります。

じぶんにあったねるじかんをとりましょう。



メディアをみているじかん



ねるじこくべつのメディアをみているじかん
 へいじつの「テレビゲーム+けいたいゲーム+テレビをみるじかん」

高橋ひとみ, 子どもの就寝時刻に関する一考察(II): テレビゲーム・携帯ゲーム・テレビ視聴との関連, 桃山学院大学人間科学, 30, 2006, 1-27, より作成

◎なんじにねるかきめましょう。

()じ()ふん

※ねる 30 ぷんまえにはふとんにはいり、くらくしましょう。
 ※メディアを、ねるへやに、おかないようにしましょう。



◎じぶんがねているじかんは

()じかん

※あさは「おなかすいた」といってきげんよくおきることをめざそう。
 ※やすみのひも、きまったじこくに、じぶんでおきよう。



ねるれいべつのすいみんじかん

じかん	3~5さい	6~13さい	のぞましいすいみんじかん 14~17さい
15			
14			
13	10-13じかん		
12			
11		9-11じかん	
10	8-10じかん		
9			
8			
7			
6			