

でじたるじだい こそだ デジタル時代の子育てについて

げんだい おとな 現代は、大人だけではなく乳幼児期からスマートフォンやタブレットなどのデジタル機器にふれる機会が多くなりました。乳幼児期は思いっきり外遊びをしたり、さまざまな体験をすることが大切な時期です。こどもの豊かな成長発達のためにもデジタル時代の子育てについてかんがえてみませんか？

にゅうようじき 乳幼児期のこどもたち

いちど、こどもたちがどんな時期にあるのかをみつめてみましょう



二度と戻らない大切な時期だから、こどものためにできる工夫を！



こどもとの過ごし方
こんなふうに過ごしてみましょう！



外遊びの時間を楽しみましょう！

外遊びや自然に親しむ遊びは、五感や体力を育て、新しい発見や体験の連続です。乳幼児期は実体験を積むことが大切です。



家族の時間を持ちましょう！

家族の触れあいの時間を大切にして、会話を楽しみましょう。

まだまだ大人と一緒に遊んでくれることのほうが嬉しい年齢です。

デジタル機器以外で夢中になれる遊びを見つけましょう。例えば「あっちむいてホイ！」のような単純な遊びでもOKです。試してみてください。



寝る前のスマホやタブレットの使用は控えましょう！

使用を一番避けたいのは夜寝る前です。スマホやタブレットから出る光は脳に強い刺激があるため、寝つくのに時間がかかるなど睡眠の質が下がる可能性があります。

寝る前は、デジタル絵本もありますが、普通の絵本での読み聞かせがお勧めです。



使うときの「お約束」を！

大人の都合を押しつせず、こどもにも意識できる優しい約束を決めましょう。小さいこどもでも一緒に決めれば守ってくれます。約束を守れたら、たくさん褒めてあげましょう。

こどもは身近な大人の姿をよく見えています。お手本となるよう心がけましょう。

総務省「デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう！」

(https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/preschool/) を加工して作成