

ほけんだより いきいきカード③

はじまるよ号

2021年
池田小学校
保健室

第3回いきいきカード(10/5~10/12)はじまるよ!

10月5日から、第3回いきいきカードがはじまります! 前回よりもよい結果となるよう、がんばりましょう♪

ゲームは、わたしたちの生活を楽しくしてくれる反面、使いすぎると、生活リズムがくずれたり、「ゲーム障害」という病気になったりしてしまいます。

「まったく使わないようにする」というのは、むずかしいですね。大切なのは、「ルールをまもること」です。自分でメディアコントロールする力をつけましょう(^v^)♪



こんな すごしかたは いかがですか?

ゲームやテレビは横に置いて、こんな時間をすごしてみるの、どうですか(*^^*)

うんどう



おはなし



どくしょ
おえかき



おてつだい



むかしあそび



さんぽ



スマホのルール 18のやくそく



あるアメリカのお母さんが、13才の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書をわたしたそうです。その内容は…？

1

このスマホは私が買い、あなたに貸しているものよ。

2

パスワードは必ず知らせること。

3

これは電話よ。出るときは「こんにちは」と言うこと。

4

学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して。

5

スマホを学校に持って行かないこと。メールをする子には、直接話さない。

6

修理費は自己負担。方の一のために、お金は準備しておきなさい。

7

スマホは、ウソをついたり人をバカにしたりする道具ではないわ。

8

人に面と向かって言えないことは、スマホでも言わないこと。

9

友達ちに、その家族が聞いたら傷つくようなことを言っではダメ。

10

ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください。

11

レストラン・映画館、他の人と話しているときは、マナーモードにすること。

12

他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはダメ。一生つきまとうわ。

13

写真やビデオの保存はそこそこに。肌身で感じて記憶したものは一生ものよ。

14

ときどき家にスマホを置いて出かけて。そのことに不安をもたないこと。

15

みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみ。

16

ときどき知能ゲーム(言葉遊び・パズル)で遊んでみて。

17

上を向いて歩いて。周りの世界をよく見て。「検索」に頼らずに悩んでみなさい。

18

あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について一緒に話し合しましょう。

これは『スマホ』のルールですが、『ゲーム』にもあてはまります。

「このルールいいな」「これはできていないからがんばろう！」と

思うのはありますか？ぜひ参考にしてみてください(˘˘)♪

