

動画で楽しく学ぶ

QRコードから簡単に視聴できます！ぜひご覧ください！

「親の学び」オンデマンド講座

「親の学び」オンデマンド講座とは



科学的知見に基づく子育てのポイントや豆知識について、短時間の動画視聴で、いつでもどこでも楽しく学ぶことができる講座です（6～8分程度）。

※対面講座のプログラムの一つとしても活用できます。

1 「睡眠編」正しく理解、睡眠のあれこれ



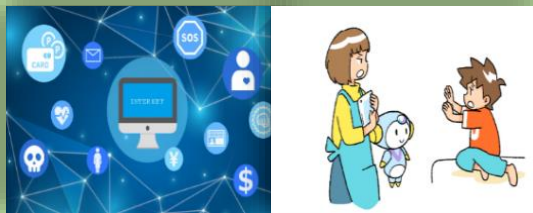
決まった量の睡眠は体内時計を整えることや、発達段階に応じて必要な睡眠時間をとることなど、睡眠の正しい習慣に関するクイズを交えて学びます。

【睡眠編】



<https://youtu.be/hHwDDZ7Theae> <https://youtu.be/hHwDDZ7Theae>

2 「デジタル機器編」正しいデジタル機器との付き合い方



スマートフォン等のデジタル機器の使用時間や家庭内におけるデジタル機器の使用のルール作りなど、クイズを交えて学びます。

【デジタル機器編】



<https://youtu.be/Rz0PcxiXjg> <https://youtu.be/Rz0PcxiXjg>

3 「スマホ編」考えようスマホとの距離



日常のスマホやタブレット等の使い方を見直したり、ペアレンタルコントロールの活用について話し合ったりすることで、正しい習慣に関することについて学びます。

【スマホ編】



<https://youtu.be/4ZKR63j0-SI> <https://youtu.be/4ZKR63j0-SI>

4 「朝ごはん編」朝ごはんを食べよう！



朝食をとることのよさ、朝食を抜くことや夜型生活による悪影響について、調査結果や科学的根拠をもとに、学力や体力との関係について学びます。

【朝ごはん編】



<https://youtu.be/E1FHazsfmA> <https://youtu.be/E1FHazsfmA>



つつかないモン
Keep Diet

WITH



手を洗うモン
Wash Hand

コロナ



換気をするモン
Open Window

熊本県教育委員会

問い合わせ先 市町村教育局社会教育課 ☎ 096-333-2697