

取り組み Q & A

【もくじ】

『ぺあぜっと』 Q & A	2
・ 食育編	3
『かんがえるちからワーク』 Q & A	9
「ぺあぜっとシート」「ワークシート」 Q & A	11
デジタル教材 Q & A	15





『ぺあぜっと』Q & A

『ぺあぜっと』では、テーマを多角的に学び、知識を深め、深く考える姿勢を養います。お子さまと一緒に『ぺあぜっと』を楽しむために、体験をしているときのお子さまの「つぶやき」を大切に受け止めてあげてください。おうちのかたとの対話によって、体験がより強くお子さまの心に残り、思考が深まります。

Q 全部親子でやらなければいけないのですか？

A 無理に親子で行う必要はありません。

お子さまが一人で主体的に取り組んでいるときは、お子さまの自主性を尊重して、温かく見守ってあげてください。取り組みの主役はお子さまです。口を出したり手を貸したくなる気持ちをぐっと抑えて、お子さまのペースと一緒に楽しみましょう。お子さまが一人でできない部分があればサポートしてあげてください。

Q やりたがらないページがあるときはどうすればよいですか？

A 全部に取り組まなくてもだいじょうぶです。

幼児期は、自分でやりたいと思ったことに取り組むことをとおして、「自分で考える力」を身につけていきます。このため、興味がないことを無理矢理やらせることは、「自分で考える力」の芽を摘むことにもなりかねません。『ぺあぜっと』は、年長の間に取り組んでほしい体験を厳選して掲載していますが、どうしてもやりたがらない場合は無理強いせず、「いつかやりたくなったときにやろうね」と声をかけてあげてください。

Q 『ぺあぜっと』で紹介されている自然観察が、住んでいる地域の季節と合いません。

A 順番どおりでなくてもかまいませんので、季節が合うときに行ってください。

『ぺあぜっと』では、南関東～静岡県の季節をもとに、少し早めと思われる時期に自然観察の紹介をしています。自然観察は天候にも左右されますので、『ぺあぜっと』の取り組みがお住まいの地域の季節より早い場合は取り置いていただき、季節に合ったタイミングで行ってください。

Q 屋外での体験の場合は、どのようなことに注意したらよいですか？

A お子さまから目を離さず、安全に配慮してください。

屋外での取り組みに夢中になると、お子さまの注意力は散漫になります。目を離さず、いつも以上に自動車などに注意してください。また、自然のなかでの体験活動の際には、立ち入ってよい場所かどうかはおうちのかたがご判断ください。帽子をかぶる・できるだけ肌を露出しない服装にする・こまめに水分補給をする・むやみに動植物に触れないなど、活動場所や季節・天候に合わせて安全への配慮をしていただけますようお願いします。



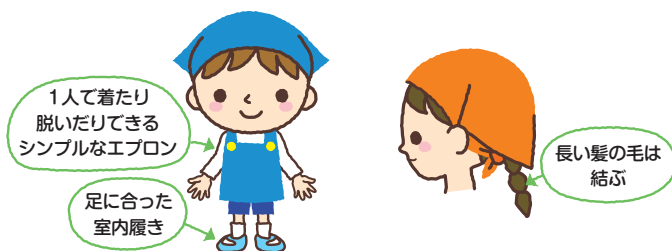
食育編

『べあぜと』では、買い物・料理（食育）など、お子さまにとって「初めて」となる生活体験を数多く取り入れています。「自分でできた!」という実感を得やすいのもこうした身近な家事体験。なかでも料理（食育）は、お子さまにとって発見が多く、達成感を得やすいものです。隔月で掲載していますので、本項をご覧くださいのうえお取り組みください。

Q 子どもが料理をする前の身じたくについて教えてください。

A 衛生面の大切さについて、お子さまにお話ししながら整えましょう。

爪は短く切っておき、髪の毛が長いお子さまは必ず束ねておきます。エプロンは自分で脱ぎ着ができるシンプルなもの。三角巾も使用すると、衛生面で安心だけでなく、髪の毛に火が燃え移る危険も少なくなります。また、室内履きを履くと、落下物などから足を守れます。ただし、転倒しないよう、足に合ったものを選びましょう。手洗いの際は、爪や指の間もしっかりと洗うことを教えます。



手の洗い方



「食育」が目ざすもの

「食育」とは本来、知育（頭）、徳育（心）、体育（身体）を統合した、「生きる力」の基本として提唱されたもの。“Learning by doing”（体験からの学び）、それも子ども自身が主役になる体験をし、さらに自分の力で発見することで、子どもたちに「自分ってすばらしい」という自尊感情が育っていきます。

監修者紹介

坂本佳奈

食育・食文化 料理研究家。幼少のころから食育教育の実践を受けながら育つ。食することは人間の基本、食文化は文化の根底を基本理念に、アジアを中心に家庭料理を研究中。修士(生活科学)。





食育編

Q 子どもが料理する際の注意点はありますか？

A 安全なしつらえと、何が危険かを教えてから始めましょう。

☐ 作業場所に合わせた踏み台を

作業台の場合、切るときはひじが「く」の字に曲げられるくらいがちょうどよい高さ。火を使うときは、まっすぐ伸ばした指先が作業台につくくらいが目安。それぞれに合った踏み台を用意しましょう。

☐ 切るときは立つ位置に注意

立つ位置は「まな板のまん中とおへそが同じ場所になるように」と教えます。一枚のまな板を二人で使うなど、危ないことは、子どもの前では決してやってはいけません。

☐ 包丁の置き方は徹底させて

「包丁のお休みの場所はここね」と声をかけ、まな板の向こう側に、刃を自分と反対側に向けて置くことを習慣づけましょう。

☐ 鍋の置き方、蓋の開け方も教えよう

まずは、鍋の熱くなる部分がどこかを確認し、そこに触ってはいけないこと、持つ必要があるときには鍋つかみを使うことを教えます。鍋の置き方は、コンロの中央に、取っ手が前にはみ出さないよう必ず斜め向こうに向けること。また、蒸気が熱いものなのということも教え、蓋は「だれもないほうに向けながら開けようね」と声をかけをします。

切るとき



火を使うとき





食育編

Q 子ども用の包丁などは、あったほうがよいですか？

A 以下の点を参考にご用意いただくとよいでしょう。

基本的には、子どもの手に合った道具を選びます。まず揃えたいのは危険が伴う3点（イラスト参照）。特に包丁はよく切れることが最低条件です。よく切れるとよけいな力が入らないので、手を切ってしまうても大きなケガにならず、傷が残りにくくなります。包丁は、刃の長さが子どもの拳二つ分程度で、重心が前にあり、刃が平らな部分が長く、しっかりしたものを選びます。出刃包丁代わりに、キッチンばさみがあるとよいでしょう。子どもの使う危険なものだからこそ、デザイン重視ではなく子どもの手に合ったものを選びましょう。



Q 火や熱いものを子どもに扱わせるのが心配です。

A キッチンには、火や熱いものがあるということからまず教えましょう。

火や熱いものは、確かにケガや事故につながる可能性があるものです。しかし、だからといってそれらをずっと遠ざけていては、安全な扱い方を覚えることができません。キッチン内では、ふざけたり、目についたものに不用意に触れたりしないことをまず約束します。そして、「お母さんやお父さんが『止まって』って言ったら止まるって約束してね。それができたらお料理を始められるよ」と最初に伝えておきましょう。折を見て、キッチンには熱い部分（鍋やコンロまわり、ポットや炊飯器の蒸気が出る部分）や、切れるもの・けがにつながるもの（包丁、串など）があるのだと教えることも必要です。器具の動きや、なぜ危ないのかをきちんと説明しておきましょう。



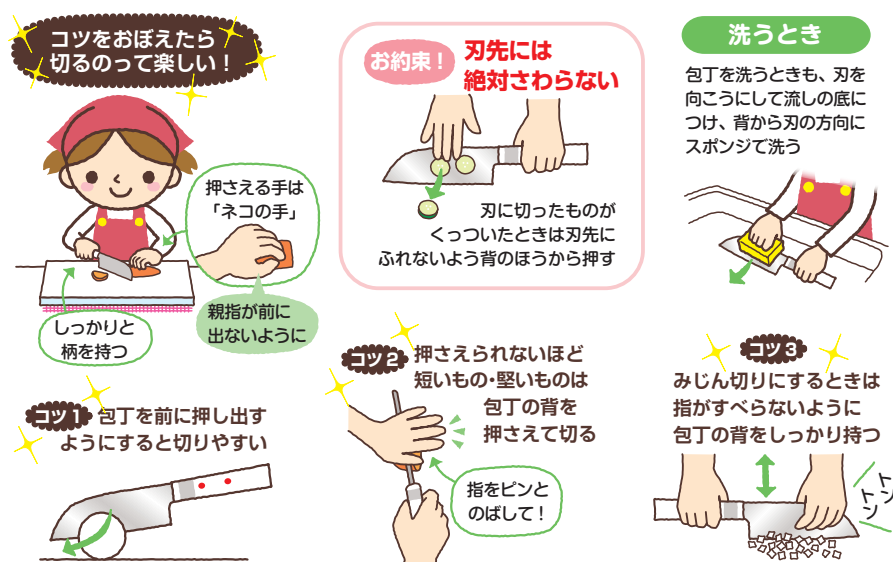


食育編

Q 包丁を使わせるのは危ないのでは？

A 最初にきちんと教え、あとは信頼して任せることです。

包丁は危険、そう思っているかたも多いようですが、最初に、何が危ないかをしっかり教え、そのあとで「こうすれば上手に使えるね」「がんばってね」と励ましながら包丁を渡すと、子どもは信頼に応えようと、真剣に包丁を使うものです。大人はつい手を出してしまいがちですが、どのくらいの力で、どれくらいの角度で刃を入れたらよいかは、自分の体で覚えなければ身につかないのです。最初にしっかり教えたら、あとはぐっと我慢。使いこなせるようになったとき、いちばん達成感があるのも包丁なのです。



Q もしもケガをしてしまったらどうすればよいですか？

A ショックなのは子ども。失敗から立ち直ることばかけを。

十分に注意していても、手を切ったりやけどをしたりすることはないとはいえません。そんなとき、子どもは何がいけなかったか、自分でよくわかっているものです。それなのに、「ダメね」「だから言ったでしょ」といったことばをかけてしまったら、傷口に塩を塗るようなもの。「もうやりたくない」という気持ちになってしまうかもしれません。おうちのかたが驚いたり大声を出したりすると、お子さまも焦ってしまいます。「血を止めて、ばんそうこうを貼るんだよ」、やけどなら「水でよく冷やすといいんだよ」と、冷静かつ客観的な反応を。切り傷くらいなら、防水タイプのばんそうこうを貼って、作業に復帰させてあげてください。



食育編

Q 料理中の声かけのしかたなど教えてください。

A 説明はわかりやすい表現で伝えましょう。

単に「こうしなさい」と言われるよりも、「こうしたらどうなるかな」と言われるほうが、すんなり受け入れられます。「左手は猫の手だよ」「平らなところを下にして切るとグラグラしないね」というように、子どもにもわかりやすいことばで的確にサポートすれば、手を貸さなくてもちゃんとできるものです。



Q 料理を子どもにやらせると、遅くてイライラしてしまいます。

A おうちのかたの余裕のあるときに取り組みましょう。

子どもだけではなく初心者は皆、作業する動作が遅いものです。おうちのかたは、子どもが自分で上手なやり方を見つけるまで、見守ることが大切です。後ろから子どもの手を持ってさせるのは、逆に危険です。どうしても教えたい場合は一度だけ、子どもに断ってから一緒に切るようにしましょう。あとは切りやすいように材料の端のほうを持って固定したり回したりと、子どもが作業しやすいようにサポートしてあげてください。主役は子どもです。

Q 料理をやりがらないときは、どうすればよいですか？

A 無理にやらせる必要はありません。

体調が悪かったり、全く興味がなかったり、嫌な記憶がよみがえってしまったりと、子どもには子どもなりの理由があるもの。やらせたいことではなくやりたいこと、できそうなことを探してみましょう。すべての作業をするのが面倒なのかもしれません。皮をむくだけといったちょっとしたお手伝いから入ってみてもよいでしょう。



食育編

お子さまに丸ごとの体験を ～おうちのかたの心がまえ～

野菜を洗うだけ、下ごしらえするだけ……という簡単なお手伝いだけ子どもにさせて、切ったり炒めたりといった、子どもがいちばんやってみたいことを大人がやってしまえば、料理ができあがっても子どもはちっともうれしくありません。「大人がやっている難しそうなことが、自分にもできた！」という自信がもてたとき、子どもたちは目をキラキラさせ始めるのです。「子どもが主役」であることを常に頭において、サポートしていきましょう。

□ 買い物や計量も、親子一緒に



調理前の食材の姿を見たことがない、という子どもが増えています。お子さまと一緒に『べあぜと』を読んで、それぞれ、材料や手順を把握したら、買い物や計量も、なるべくお子さまと一緒にいきましょう。特に買い物は一種のフィールドワーク。食材の名前、元の姿、鮮度の違いなどをお子さまが学ぶ、よい機会になります。

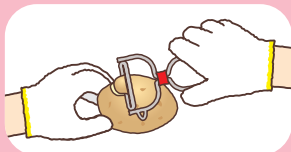
□ 本物を味わう体験を



インスタントの調味料や、濃い味付けに慣れてしまうと、微妙な味の感じる力が失われていってしまいます。味覚が育つ子どものうちにこそ、本物の味を知る体験をたくさんしておきたいものです。

□ 道具の工夫で危険を回避

危ないからといってやらせなければ、危険を避ける力は身につきません。たとえば丸いものの皮をむくときなど、ことばで「気をつけて」といっても回避できそうにない場合には、軍手をはめて作業するのも1つの手。大人が知恵を絞ることで、しなくてもよい失敗は避けることができます。



□ 後片づけにも挑戦させて

料理ができれば、できれば後片づけも経験してほしいもの。スポンジを半分の大きさに切ると子どもにも使いやすい大きさになります。水でぬらして洗剤を泡だててから洗うことを教えておきましょう。





『かんがえるちからワーク』Q & A

『かんがえるちからワーク』は幼児の発達段階を考慮してカリキュラムを設定していますが、発達度合いの個人差が大きい時期のため、お子さまがやりたがらない場合は無理強いせず、お子さまが興味をもつタイミングを待ちましょう。「問題を解くって楽しい!」と感じる経験を積み重ねることが大切です。

Q 一人では問題が解けないときがあります。

A 慣れるまでは、おうちのかたが横にいて、見守ってください。

見守られている安心感により、落ち着いて解けるようになります。問題が解けないときは、問題文の意味が取れていないこともありますので、問題文を声に出して読むよう促してください。そのうえで、おうちのかたが問題文の意味をかみ砕いて説明してあげるとよいでしょう。

Q まだ、ひらがなが上手に書けません。

A 小学校で習うので、今、上手に書けなくてもだいじょうぶです。

書きたいというお子さまの気持ちを何よりも大切にしてください。書きたい欲求が出てきたときに、画用紙やカレンダーの裏などに、思う存分書かせてあげましょう。もし、まちがった書き順で書いているようでしたら、親子で「書き順まねっこゲーム」をするなど、お子さまが楽しみながら、正しい字形・書き順を身につけられるよう工夫することも有効です。

Q まとめてやりたがり、すぐに終わってしまいます。

A 教材に慣れるまでは、お子さまにやりたいだけやらせてあげてもかまいません。

最初のうちはお子さまの意欲を優先し、やりたいだけやらせてあげてください。小学校入学が近づいてきたら、毎日の学習習慣をつけることを目標に、少しずつでも毎日取り組めるよう、お子さまに「今日のページ」を示してあげるとよいでしょう。各回にける時間は短くてかまいません。



『かんがえるちからワーク』Q & A

Q ほかに市販のドリルをやらせたほうがよいですか？

A 取り組まなくてだいじょうぶです。

幼児期には、机上の学習ばかりでなく、実感を伴った学びが大切です。学びを深めたい場合は、『かんがえるちからワーク』にある自然や生活分野の問題を実際に経験してみるなど、「知識と実体験を結びつける取り組み」をするとよいでしょう。『かんがえるちからワーク』では、年長の1年間を通じて入学準備問題を出題し、学習面での入学準備をしっかりサポートします。

Q 数や時計の学習の進め方が気になります。

A 年長の『かんがえるちからワーク』では、数や時計の学習を重点的に扱います。

数の学習の進め方

幼児コースでは、10までの数の合成・分解、簡単なたし算・ひき算までを扱います。「1 + 1 なら = のあとに2を書く」のように、計算のしかたを機械的に覚えるだけでなく、小学校に入ってから文章題でつまづきやすくなります。文章題でつまづかないようにするためには、数を加える、数を除くとはどういうことなのかを理解しておくことが大切です。お子さまが数の分野が苦手なようなら、おはじきやあめなどを用意し、これらの具体物を操作しながら問題に挑戦してみてください。

1 2 3 4 5 6

時計の学習の進め方

幼児コースでは、〇時、〇時半が読めることを目標にしています。時計の読み方を身につけるためには、日ごろの生活のなかで時計に親しむことが重要です。まずは、「時計の長い針が『3』のところまでに〇〇をしようね」など、できるだけ時計を見る習慣をつけることから始めてみましょう。

※年長スタートセット同封の『はじめての とけいあそびえほん』とデジタル教材「なかよしどけい」（4・8月に配信）をご活用ください。また8月号をご受講のかたには、『とけいあそびえほん おでかけへん』を8月号教材に同封してお届けします。





「ぺあぜっとシート」「ワークシート」Q & A

1カ月の学習のしめくくりとして、提出課題に取り組みます。提出後は、担任指導者が解答に合わせ、お子さま向けコメント・おうちの方向けアドバイスの両方を添えてお返しします。「できた!」という達成感が学習意欲を支え、表現することへの自信につなげます。

ぺあぜっとシート

ワークシート

Q 『ぺあぜっと』や『かんがえるちからワーク』が
終わらず、提出課題に取り組みません。

A 終わっていなくても取り組んで OK です。

「ぺあぜっとシート」は、『ぺあぜっと』での学びに関連してはいるものの、取り組めていなくても提出できるテーマ設定としています。「ワークシート」も、その月の『かんがえるちからワーク』で学んだことの振り返りができる出題となっていますが、必ずしも全部終わってから取り組まなくてはいけないものではありません。いずれも、お子さまの気分がのっているときに先に課題に取り組んで提出いただき、その後に教材に取り組む形でも問題ありません。

ぺあぜっとシート

Q 何を絵にかけばよいのか迷ってしまいます。

A 絵をかく前に、テーマにそってお話ししてみましょう。

お子さまが何の絵をかくか迷っている場合は、おうちのかたから「○○したところをかくのはどうかな」などと提案したり、「ぺあぜっとシート」の「取り組みのヒント」を参考にしたりしながら、お子さまとおうちのかたと一緒に考えてもよいですね。

ぺあぜっとシート

Q テーマに関するものを、
1つだけかいて終わらせてしまいます。

A こだわりをもってものをかくというのは、
この時期のお子さまにとって自然なことです。

むしろ、それだけかきたいものがしぼりこめていることをほめてあげてください。ほかのものをかくように言うよりも、なぜそれのかいたのかを聞いてみたり、そのものについて詳しく話をしたりすることで、より丁寧にかきこめるようになるでしょう。



「ぺあぜっとシート」「ワークシート」Q & A

ぺあぜっとシート

Q 絵が雑になってしまいます。

A 丁寧にかくように注意するよりも、
お子さまががんばって表現したことをほめてあげましょう。

一見雑に見えたとしても、お子さまなりに考えて表現しようとしているのであれば、全く問題はありません。

ぺあぜっとシート

Q 絵をかくのが苦手です。

A 上手な絵をかく必要はありません。よいところをほめることで
安心して表現できるようになります。

「ぺあぜっとシート」で大切なことは、上手に絵をかくことではなく、お子さまの考えを表現することです。つまり、体験についてかく・話すという行為とそのときの思考です。絵をかくのが苦手なお子さまは、上手にかかなくてはいけないと思っていることが多いようです。お子さまには、上手な絵をかくことが求められているのではなく、考えたことや印象に残っていることを絵にすればよいことを伝えてください。

苦手意識がある場合は、お子さまが絵をかいたときに絵のよいところを見つけてほめてあげてください。自分の絵を肯定的に受け止めてもらえると自信がつき、お子さまが安心して表現できるようになります。

もし、お子さまが「ぺあぜっとシート」に絵をどうしてもかきたがらない場合は、無理にかかせる必要はありません。おうちのかたが、「お話しした内容」欄に会話内容をできるだけ詳しくご記入いただき、ご提出ください。ご記入いただいた内容にそってお返事を作成し、お返しします。

ぺあぜっとシート

Q 色を使いたがりません。

A 必ずしも色を塗る必要はありません。

発達段階からいうと、まだ色よりは形に対する関心のほうが強いので、形がかければそれで十分です。今は、お子さまが自分から色を使うようになるまで、お子さまの心の中に体験で感じとった色彩の引き出しがたくさんできるように手助けをしてあげてください。

たとえば、ふだんの生活のなかや、『ぺあぜっと』で体験をしているときに、色に関心を向けるきっかけづくりをしていくとよいでしょう。「パンジーがきれいに咲いているよ。このパンジーは何色？ 赤だけかな？」「真ん中はきれいな黄色だよ」など親子で色について話し合う機会をつくったり、おうちのかたが感じた色彩の美しさをお子さまに伝えたりすると、しだいに色へも関心を向けるようになります。



「べあぜっとシート」「ワークシート」Q & A

ワークシート

Q 子どもが一人で解けないとき、
親がヒントを出したり手伝ったりしてもよいですか？

A お子さまがとまどっている様子のときは、
うちのかたがフォローいただいてもかまいません。

お子さまの取り組み状況に応じて、問題を言い換えたり、ヒントを出したり、問題文の読み上げを手伝ったりしていただけると、お子さまは安心して取り組むことができます。

「ワークシート」では、答えが1つに定まらない問題も出題しています。うちのかたの気持ちとしては「解答として不足しているのでは」「質問の答えになっていないのでは」と不安を感じる場面もあるかもしれませんが、お子さまの解答を表現することがねらいですので、お子さまの発言や解答を尊重し、見守っていただければと思います。

べあぜっとシート

ワークシート

Q 提出課題に片方しか取り組みたがりません。

A 気持ちが乗らないときは、
無理に取り組みを促さなくてもだいじょうぶです。

幼児期のお子さまにとっては楽しく取り組めることが重要ですので、やりたがらない場合は無理に取り組ませず、お子さまが興味をもつタイミングを待ちましょう。時間や時期、環境を変えて取り組みを促してみると、気分が変わって取り組み始めることもあります。また、「べあぜっとシート」と「ワークシート」の提出のタイミングを合わせる必要はありません。どちらも取り組むことで学びが深まりますので、まとめて提出しようと気負わず、できたものからご提出ください。

べあぜっとシート

ワークシート

Q お返事が郵送されました。
親子で見直したほうがよいですか？

A ぜひ親子で一緒にご確認ください。

お子さまにとっては、自分の取り組みを振り返るきっかけとなります。うちのかた向けにも、お子さまのがんばったところや、今後の学びに関するアドバイス、サポート方法をお伝えしていますので、ぜひ親子でご確認いただき、お子さまの成長と学びの成果を実感してください。



「ぺあぜっとシート」「ワークシート」Q & A

ぺあぜっとシート

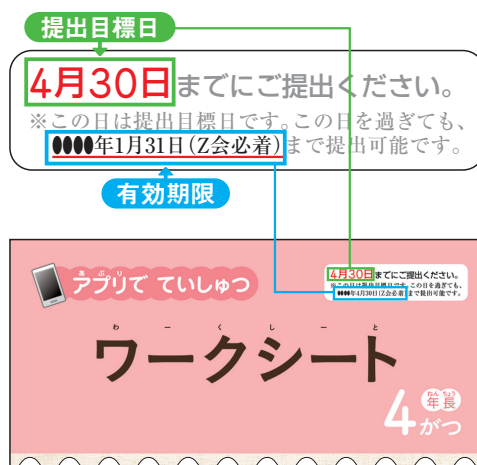
ワークシート

Q 時間がなかなか取れず、提出課題を提出できません。

A 添削有効期限内にご提出いただければ大丈夫です。

提出目標日を過ぎても、添削有効期限内にZ会に届くようにご提出いただければ、お返事を郵送でお返ししますので、お時間のあるときに取り組んでご提出ください。添削有効期限は各「ぺあぜっとシート」「ワークシート」の表紙に記載されています。

※添削有効期限は「受講月を1カ月目として、10カ月目の月末(例:4月号の場合は、翌年1月31日)」です。
※提出は「Z会答案撮影アプリ (iOS版)」から行います。iOS以外の端末をお使いの場合は、「Z会答案提出アプリ」をご利用ください。詳しくは、「ぺあぜっとシート」「ワークシート」の裏表紙をご覧ください。



※デザイン・表記は変更する場合があります。



デジタル教材 Q & A

「おでかけデジワーク」では、デジタルならではのアプローチで思考の幅を広げ
「えいごパーク」では、英語の音に親しみ、英語への知的好奇心を育みます。

おでかけデジワーク

Q 「おでかけデジワーク」は、いつ取り組んだらよいですか？

A 1回10～15分でできるので、スキマ時間に取り組むのもおすすめです。

動画を見て考える問題やパズルを解く問題など、
バラエティ豊かな問題を毎月全10問ご用意。短
い時間で飽きずに楽しみながら学習できます。ス
マートフォンで取り組めるため、外出時にご利用
いただくのもおすすめです。



おとでたのしむ えいごパーク

Q 教材で英語を「読む」「書く」ことはしないのですか？

A 「聞く」「話す」に焦点を当てています。

音の聞き分けに優れ、ことばをどんどん吸収していく幼児期は、英語を読んだり書いたり
することよりも、英語を聞いて声に出すことが大切です。小学校の英語の授業でも、「聞く」
「話す」という活動が中心になります。また、初め
からお手本とそっくりの発音で言えなくても、無
理に訂正する必要はありません。英語を言えたこ
とをほめてあげましょう。楽しく英語にふれるこ
とが、英語学習への意欲につながります。



デジタル教材の取り組み方

デジタル教材は、スマートフォンなどで保護者向けサイト「my Z（マイゼット）」の「学習コンテンツ」
からお取り組みください（前月25日頃配信）。my Zのログインは[こちら](#)から。

**1 「my Z（マイゼット）」の
「学習コンテンツ」を選ぶ。**



**2 「学習コンテンツ」より
デジタル教材に取り組む。**



※利用環境については、[こちら](#)にてご確認ください。



デジタル教材 Q & A

Q スマートフォン・タブレットを上手に使うためには、
どうしたらよいですか？

A お子さま本人と約束をしましょう。

お子さまとスマートフォンやタブレットの使い方を確認し、使ううえでの約束事を決めておくことが大切です。以下のような観点に留意しながら、お子さまやご家庭の事情を鑑みて、決めるとよいでしょう。

長時間使わない

幼児期は生活リズムを作る時期であり、自律性を養う時期でもあります。また、デジタル機器の画面を長時間見続けることは、視力など健康面にも影響があるといわれています。デジタル機器に夢中になって、長時間利用しすぎないように、使ってもよいタイミングや時間を決めておくといよいでしょう。

安全に使う

デジタル機器にはさまざまな機能があり、使い方を誤るとお子さまやご家族に危険や被害が及ぶことがあります。「使ってもよい条件（おうちのかたがいるときだけ、など）」「使ってもよい機能やアプリ」「してもよいこと・してはいけないこと」といったことを最初に伝えておきましょう。

大切に使う

家族で共用の機器を使うことも多いと思います。落としたり乱暴に扱わない、水をかけないなど、壊さずに大切に使う方法を確認するとよいでしょう。

【ご家庭での約束例】

幼児コース会員のみなさまがご家庭で約束されている内容をご紹介します。

これらの例を参考に、ご家族で「我が家の約束」をぜひ考えてみてください。



長時間使いすぎないための約束

- ・ 使用時間を決めて、タイマーを使って時間を管理する。
- ・ 始める前に「〇〇をやったら終わりね」と終わりのタイミングを決める。
- ・ 動画視聴は1回につき〇本まで、と本数を決める。



目の健康を守るための約束

- ・ 明るい場所で使う。
- ・ 休憩時間を決める。
- ・ 目に画面が近づきすぎないように、椅子に座って姿勢をよくして見るようにする。



生活リズムを守るための約束

- ・ 食事中は使わない。
- ・ お風呂などやるべきことが終わったあとに使う。
- ・ 曜日や時間帯を決める。



安全に使用するための約束

- ・ 機器にロックをかけて、保護者が一緒にいるときだけ使えるようにする。
- ・ 知らないボタンや画面が出てきたら触らず、必ず保護者に知らせるように伝える。