

1月12日(火)

ノーメディア・デー

(テレビ・ゲーム、携帯、インターネット等を見ない・しない日)

今月のノーメディア・デーは、本校PTA独自の取り組みです。

子どもたちが、テレビやゲーム、携帯・スマホ、インターネット等の使用時間を減らし、時間を有効に活用したり家族とふれあう時間を大切にしたりすることを目的としています。

皆様には、お気軽に取り組んでいただければ幸いです。



【指遊び】ご家族でチャレンジしてみませんか？

ねらい ▶ 左右の手を別々に動かすことを意識する。

5 追いかけてっこ

片方の手が、いつも一歩先をリードします。気がついたら両手が同じになっているかも？ 声を出して数をかぞえながらやりましょう。

対象年齢



○ゲームの進め方○

ここから

スタート!!

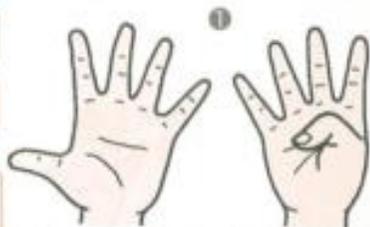


難し

3分

動作

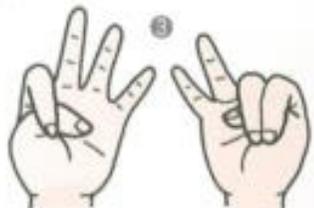
指を曲げる・のぼす



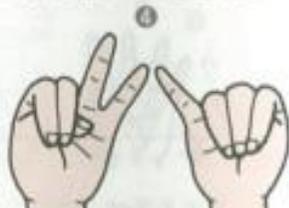
①左手をパーに、右手は親指を折っておきます。



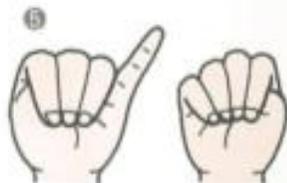
②左手は親指、右手は人差し指から順に折っていきます。



③左手の人差し指、右手の中指。



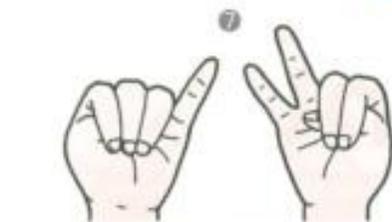
④左手の中指、右手の薬指。



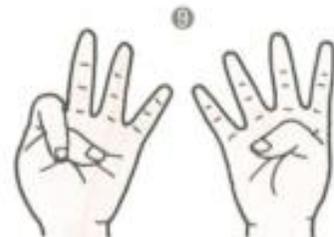
⑤左手の薬指、右手の小指。



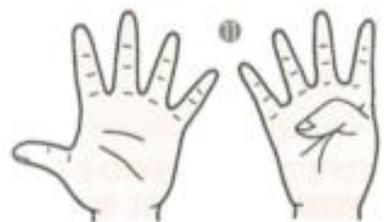
⑥左手の小指、と折ります。右手は小指から立てていきます。



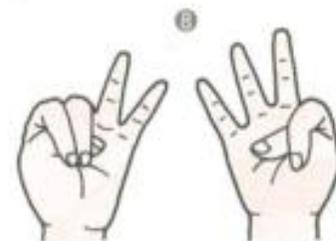
⑦左手の小指、右手の薬指。



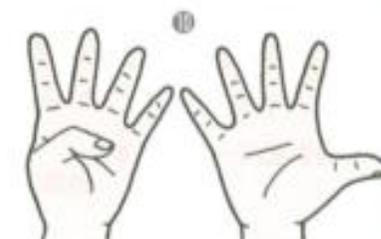
⑧左手の中指、右手の人差し指。



⑨左手の親指、と立てていきます。右手は親指を折って、①の形にもどります。



⑩左手の薬指、右手の中指。



⑪左手の人差し指、右手の親指。



POINT!

●練習しよう●
はじめに左右の手の動作を、別々に練習しておきましょう。



楽しく練習

左右の手の動きを反対にしてみましょう。また、はじめに親指と人差し指を折っておいて、中指からかぞえ始めてもできます。

追いかけてっこ

効果

集中

判断

記憶

思考