



白石市幼保小架け橋プログラムだより

第5号

令和5年9月8日発行

なないろのかけはし

自立から
自律へ

白石中・東中合同学区内公開研修会、
福岡中学区公開研修会(7月26日)開催

市内の幼稚園・保育園・小学校・中学校の先生方が集まり、中学校の授業を参観しました。その後、グループに分かれて、「自立から自律へ」というテーマで研修を行いました。

子どもの自立(自律)のために、各園・学校が発達段階を踏まえてどのような教育活動を展開しているのかを教職員間で情報共有しました。校種が異なる幼保小中の非認知スキルの向上を目指した教育活動を系統立てたものにし、積み重ねていくことで、すべての子どもが志を実現し、社会進歩に貢献できるように成長させたいというねらいで話し合いが行われました。



白石レイン坊です。

グループでの話し合いの後に「幼保小の架け橋プログラム」開発会議のメンバーである東北大学加齢医学研究所の神 浩平先生から「スマホが脳に与える影響とは」と題して講演をいただきました。内容は7万人×13年分のたくさんのデータを基に、スマホと子どもの脳の関係をもとめたものです。参加した教職員だけでなく、子どもと関わる大人が理解することで、健やかなる子どもの成長につなげられるものと、大変興味深く、子育ての糧となるお話でした。

保護者の皆様にも知っていただきたい内容です。

次のページにまとめましたのでご覧ください。



「スマホが脳に与える影響とは」

東北大学加齢医学研究所 榎 浩平先生

ぜんとうぜん や 前頭前野

前頭前野は「考える」「記憶する」「アイデアを出す」「感情をコントロールする」「判断する」「応用する」など、人間にとって重要な働きを担っています。

前頭前野は使っていくことで育っていきます。

逆に使わないと衰えていきます。前頭前野を使うことが、学力向上につながります。



考える
記憶する
アイデアを出す
感情をコントロールする
判断する
応用する
集中する
やる気を出す

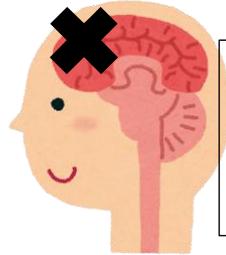
しかし



スマホ・ゲーム



前頭前野 はたらない



ゲームやスマホを使っている時の脳の働きを見ると前頭前野が働いていないことがわかっています。

データからわかったこと

- 長時間スマホを使う子の学力が低い。3時間以上は成績が伸びない。
- 勉強を2時間以上しても睡眠時間が短いと成績は伸びない。
- スマホの使用時間が短くなると成績が上がる。
- ながら勉強しない子のほうが成績は良い。
- 全くスマホを使用しない子より、1時間未満で使っている子のほうが成績は良い。(使用時間を自分で決めることができる)

学力と学習・生活習慣

自律的に生活習慣を整えて
自己管理能力を育てる

⇒ 学力向上に

スマホ・インターネット使用時間

1時間未満にする

※1時間未満が難しい場合は、現在の使用時間をどのくらい減らすか自分で決めて実行することが大事

ながら勉強はしない

※勉強中はスマホをOFFまたは目に入らないところへ置く。

質の良い睡眠を取る

※量⇒7時間～8時間以上
眠くなければOK

※質⇒寝る1時間前から
スマホを見ない。

※リズム⇒決まった時間に
起きる・寝る

前頭前野を
働かせるには

- 読み聞かせ
- 読書 (特に音読)

