

「ゲーム脳」に注意しよう

体を動かすあそびをしないでゲームばかりをしていると、脳の一部分の働きが弱くなり、「ゲーム脳」になってしまいます。脳が発達段階にある成長期、ゲーム脳にならないために生活をふりかえて予防をしましょう。

時間があるとゲームをしている人は...

にチェックしてみよう



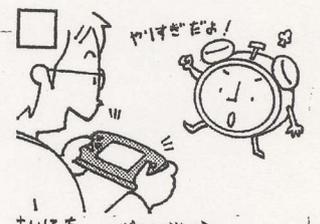
あ!!
もの忘れや忘れ物が多い。



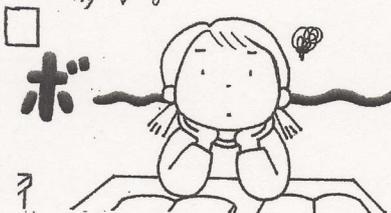
ちょっとのことですぐにおこる、キれる。



あまた...
べんきょう どのよ しつぱり
勉強や読書に集中できない。



毎日30分以上ゲームをしないと気がすまない。



やる気がなくボーっとしていることが多い。



チャットやメールなどでのいざこざがきつらくこととかくことがある

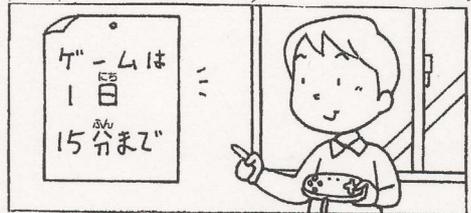


片付けるのが苦手な机のまわ、部屋がまたない



外であそぶより、パソコンやゲームをしている。

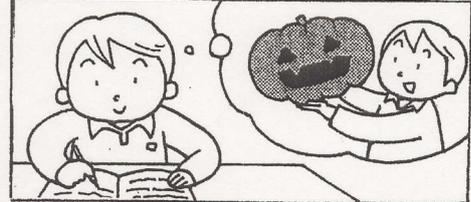
ゲーム脳予防のポイント



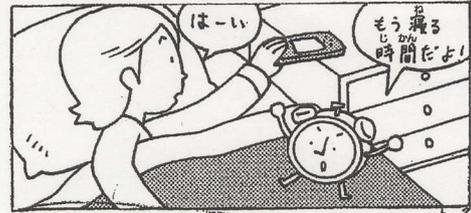
ゲームは1日15分、などとルールを決めて、あそんだあとはどくしよをしましょう。



サッカー、ジョギングなど体を動かす遊びを積極的にします。



その日にあつたこととかんじたことを思い出して日記をつけましょう。



すいみん時簡をなくしてまで、夜おそくまでゲームをしないようにします。

ゲーム脳になると

- いつもゲームをしていないと気がすまない
- 言葉や行動が乱暴になる
- 集中力や記憶力がなくなる
- ゲーム以外におもしろいことがない

などの現象がでてきます。