

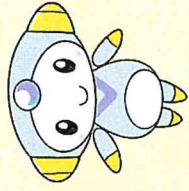
動画で楽しく学ぶ

# 「親の学び」オンデマンド講座

熊本県教育委員会

## 「親の学び」オンデマンド講座とは

子供たちの基本的な生活習慣について、科学的な知見をもとに短い時間の動画視聴で楽しく学ぶことができる講座です。  
(動画 1 本の時間は 6～7 分程度)



簡単に視聴できます！ぜひご覧ください！

下記の各動画説明の右側にある QR コードからお手持ちのスマートフォン等で講座を視聴できます。

## 1 「正しく理解、睡眠のあれこれ」 (睡眠編)

発達段階に応じて十分な睡眠時間をとることなど、睡眠の正しい習慣に関することについて学びます。

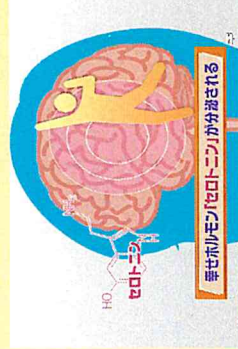


【QRコード】



<https://youtu.be/hHwD7ZTheaE> <https://youtu.be/hHwD7ZTheaE>

【睡眠編】



## 2 「デジタル機器との正しい付き合い方」 (デジタル機器編)

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について学びます。



【QRコード】



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

【デジタル機器編】



問い合わせ先 熊本県教育庁市町村教育局社会教育課

Tel:096-333-2697 Fax:096-387-0089