

デジタルを使わずに自粛

2年6組13番



最近は自粛もあり、特にデジタルを使っている時間が増えていると思います。私もYouTubeやゲームが大好きで、見る時間が増えやすいです。この作品がデジタルを使う時間を減らすきっかけになっていただけたらうれしいです！



# デジタルから離れる方法

デジタルから離れる方法として私がおすすめするのは、部屋の中に置かないことです。

見る時は親のいるリビングで見ます。

また、寝る前に見始めるといつまでも見てしまうので寝室に置かないようにすると良いと思います。

本当に見ないようにする時、親に預けられるのであれば親に預けるのが1番！

# デジタルを使わずにできること

読書、散歩、ストレッチ、クッキング…  
いろいろできます。

私は夏休みに、嫌いだった読書をしました。  
普段だったら絶対読まないような人間目線  
ではない本も読んでみたり…  
考えたこともないようなことを  
考えるきっかけになって、  
本も悪くないなって思えました。



寝る前は絶対YouTubeを見ていた私ですが最近  
本を読むことが多くなりました。

YouTubeの話は親に話ができないけれど、本なら  
話が通じたというちょっとしたいいこともあり  
ました。

また、季節外れですが編み物にも挑戦しました。  
下手だけど意外と好みでした。

みなさんもぜひ電気を使わずにできること、や  
ってみてください！

# 一人でできる！昔の遊び

わたしのおすすめはけん玉です！  
意外と難しくくてどの年代でも楽しめるので  
はないかと思います。  
次のページで技を少し紹介します。



大皿…玉をまっすぐ引き上げて「大皿」  
に乗せる。

小皿…玉をまっすぐ引き上げて「小皿」に乗せる

中皿…玉をまっすぐ引き上げて「中皿」に乗せる

とめけん…玉をまっすぐ引き上げて玉の穴をけん  
先に入れる。

もしかめ…大皿→中皿→大皿→中皿・・・を繰り返す。

などなど

たくさんあるので気になった方は調べてみてください！

最後まで見てくださりありがとうございます。  
普段よりは短い夏休みに新たな発見ができて、  
とても素敵な夏休みになりました。  
スマホがなくても、できることはたくさんあります。

自粛の暇つぶしはデジタルだけに頼らず、  
様々なことに挑戦してみてください！

