

2. 子どもの成長

① 早寝・早起き・朝ごはんでつくる生活リズム

《ねらい》

○朝食抜きや夜型生活が子どもの心身の成長に大きな影響を及ぼすことを知り、家庭の生活リズムを見直し、ほんの少しの意識と行動の変化でできる生活改善を考える。

《準備物》

- 主催者（学校等）：ワークシート、付せん（3色）、A3用紙をグループ数
- 参加者：筆記用具

	時間 (60分)	主な活動	発言	留意点	
導入	10	1. 学習のねらい			
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 子どもの成長と共に生活時間も変わり、わかっていてもなかなかできない「早寝・早起き・バランスのよい朝ごはん」・・・それでも、生活リズムを整えることは生涯の生き方にもつながる大切な習慣です。今日は、よりよい生活リズムの作り方をみんなの知恵を出し合い考えていきましょう。まずは、簡単なゲームをしてリラックスしましょう。 </div>			
		2. アイスブレイク ・バースデーライン	アイスブレイク編 P10 参照	・4～5人グループをつくる。	
		3. ルールとマナーの確認			
展開	5	4. クイズを出題する。	4. 「早寝早起き朝ごはん」クイズです。○か×で考えて、答えを顔の前に分かるように出してください。(P44)	・元気よく声を出して盛り上げる。	
	10	5. 平日（昨日）の生活リズムをワークシートに書く。 (ワーク1)	5. 平日の生活リズムを ワーク1 に書きましょう。		
	5	6. 日頃心がけている生活リズムづくりについて考える。 (ワーク2)	6. 日頃心がけていること、困っていることを付せんに書きましょう。	・付せんを色分けして使い、1枚に1つの内容を記入する。	
	20	7. グループで話し合う。	7. 付せんに記入したことを順番に発表しましょう。 その後、工夫や改善の方法について意見交換してみましょう。	・テーマごとに順番に話し合う。 ・話し合いが一段落したらデータについて補足する。(P44)	
まとめ	5	8. ふりかえり	8. 感想をワークシートに書く。	・時間があれば感想を発表しあう	
	5	9. まとめ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> いかがでしたか。子どもにも親にもやりたいことややらなければいけないことがあるなか、早寝早起きが難しくなる時期ですが、一定の睡眠時間を確保することが、学校生活の充実、ひいては生涯の生活設計の基礎になります。今回の話し合いや資料を参考に今日から取り組めることに何か1つ取り組んでみてくださいね。 </div>		

早寝・早起き・朝ごはんでつくる生活リズム

子どもの成長と共に生活時間も変わり、わかっているけどなかなかできない、「早寝・早起き・バランスのよい朝ごはん」・・・それでも、生活リズムを整えることは生涯の生き方にもつながる大切な習慣です。今日は、よりよい生活リズムの作り方をみんなの知恵を出し合い考えていきましょう。

ワーク1

お子さんの生活を振り返りましょう。

①～④を記入後、自己評価をABCでしてみましょう。



ワーク2

日頃、生活のリズムづくりで心がけていること、困っていることを付せんにも書き、その後グループで話し合しましょう。

【起床：ピンク 就寝：ブルー 朝ごはん：オレンジ】

	起 床	就 寝	朝ごはん
心がけていること			
困っていること			

MEMO 《今日を振り返って》

