

ポイント

- 決まった時刻に寝る。
- 決まった時刻に起きる。
- 朝ごはんを食べる
(できれば、バランスの良い食事・家族みんなで)。

- ① 質の高い睡眠は、骨や筋肉をつくる、免疫力を高めるのに必要なホルモンの分泌を促します。
- ② 朝ごはんをしっかりすることで、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖をチャージします。

「早寝・早起き・朝ごはん」一体的な改善が効果的!

ありがとう

ポイント

- あいさつ・返事をする。
- あたたかい言葉づかいをする。
- 家族同士を思いやる会話を心がけている。

集団生活の基本ツール

集団生活の中で、他者との円滑なコミュニケーションが図られ、自己肯定感を育むことにつながります!

ポイント

- TVやスマホ等に関するルールをつくり、守る。
- 親が子どもの模範となる付き合い方をする。

身に付けよう

生活習慣づくりのポイント

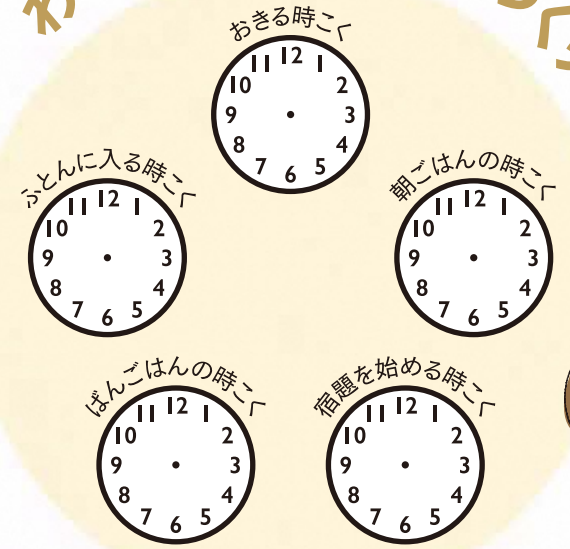
こつこつやろう



早寝早起き朝ごはん
知力・体力 朝から全開

わが家の学び
毎日続けて 知力を耕す

わが家の生活習慣づくり



〈毎日のおてつだい〉



心をつなごう

親子の対話
よさを引き出す
あったかことば

かしこく付き合おう

TVやスマホ
しっかり守ろう
わが家のルール

将来の土台づくり

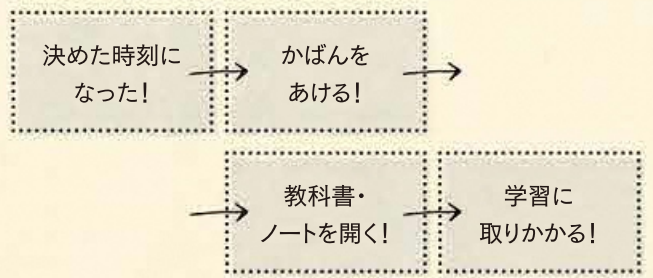
親子で話し合い、
時刻や内容を書き込んでみましょう!

体験しよう

地域の中での
豊かな学び
郷土で培う人間力



① いつもの時間にスタート!



お子さんを読書好きに育てるため、お子さんのそばで一緒に読書をしましょう。



② いつもの場所でスタート!

ポイント

- テレビ等が消されている。
- 遊び道具がまわりがない。
- 読み書きに適した明るさがある。
- 机の上が片付いている。

③ みとめて・ほめて、やる気アップ!

・次のような子どもの姿を見つけ、励まし、子どものやる気を育てよう。

- 進んで学習に取り組む姿
- ていねいに取り組んでいる姿
- 集中している真剣な姿
- あきらめずに粘り強く取り組んでいる姿

ポイント

- 「自然体験」「地域活動」に積極的に参加する。
- 山形の文化に触れ、郷土を愛する心を培う。

子どもの頃の「自然体験」「地域活動」は、意欲、知的好奇心、規範意識、人間関係能力、社会性等、様々な力の基礎を育みます!

