

6/5(金)
~11(木)

「生活チェック週間」が始まります!

今週の金曜日より、第1回「生活チェック週間」が始まります。今年度も、新井中学校区の「メディア接触コントロール」の取組と併せて、学校と家庭の生活リズムに取り組みます。

今回子どもたちががんばって取り組む項目は、以下の3項目です。

- ①メディア接触時間のコントロール ②ふとんに入る時間を守ってぐっすりねむる ③朝ごはんをバランスよく、しっかり食べる

めあてが達成できるよう、ご家庭でも声かけ、ご協力をお願いします。また、今年度の新たな取組として、「生活リズム表」作りにチャレンジします。目標決めと併せて、お家の人と木曜日までに話し合って決めてほしいと思います。この機会に、お家でのルールを確認できるようお願いします。なお、期間中は毎日チェックを行いますので、連絡帳に挟むなどして学校へ提出を行います。



《生活リズムを考えよう!》

私たち「ヒト」は、朝起きて、しっかりご飯を食べ、日中は勉強や運動などの活動をし、夜は体と脳を休めるためにぐっすり眠るというリズムを持っています。このリズムのことを「生活リズム」といい、心も体も健康であるためには、生活リズムを整えることが大切です。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 より抜粋

2ページ上部

わたしの生活チェックカード 記入のしかた

<p>家庭で取り組むことの3つ</p>	<p>自分の目標を達成するために、がんばりたいことやできそうなことをおうちの人と考えて書こう。</p>
<p>①メディアの接触時間をコントロールする テレビ・ゲーム・ネット利用合わせて 1日2時間以内(わたしの目標らんに記入しよう)</p>	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>《作戦立て》 目標を達成するための作戦を、お家の人と一緒に立てましょう。 生活の中でどんなことを工夫をしたりがんばりたいかな?</p> </div>
<p>②ふとんに入る時間を守ってぐっすりねむる *1,2年 → 9時までに布団に入る *3,4年 → 9時半までに // *5,6年 → 10時までに // (わたしの目標らんに記入しよう)</p>	
<p>③朝ごはんをバランスよく、しっかり食べる *ごはんやパンだけでなくおかずや汁物なども食べる</p>	

まいにち
がんばりを毎日チェックしましょう。 できた・・・○(シールでもよい) できなかった・・・×

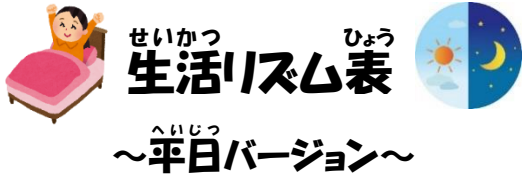
家庭で取り組むこと	わたしの目標	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	○の数
①メディアの接触時間をコントロールする。 1日2時間以内	テレビ(DVD等)の時間 (1 時間 分) 合わせて2時間まで	○ 1時間 分							
	ゲーム・タブレットなどの時間 (1 時間 分)	×							
②ふとんに入る時間を守って、ぐっすりねむる。	ふとんに入る時間 (9 時 分)	○ 9時 分							
③朝ごはんをバランスよくしっかり食べる。	ごはんやパンだけで	○							
保護者印(見ましたサイン)									

《がんばりチェック》
 がんばりを毎日チェックします。できたら○、できなかったら×を記入しましょう。①は毎日の接触時間、②はふとんに入った時間も記入します。お家の方にサインをもらって、毎日担任の先生に提出します。

《目標決め》
 取組の前に、お家の人と①、②の時間を決めましょう。メディア接触時間は、「2時間以内」ふとんに入る時間は「学年のめやす」を参考にしましょう。

New! 新規取組です

3、4ページ



◆生活リズム表について◆
 ・自分の生活の時間を意識できるように生活リズム表をつくりましょう。
 ・曜日毎に習い事など予定がある場合は、何パターンかつくってもかまいません。

	5時	6時	7時	8時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時
例	すいみん	朝ごはん		学校		べんきょう	テレビ	ゲーム	夕ごはん	お風呂		どくしょ	すいみん
(月) (曜日)				学校									

《生活リズム表作り》
 例を参考に、平日と休日の生活リズム表を、お家の人と一緒に作りましょう。「すいみん」「朝ごはん」「べんきょう」など項目ごとに色分けしたり工夫してよいです。メディア接触時間は「2時間以内」、ふとんに入る時間は「学年のめやす」を参考に決めてみましょう。

※振り返りをして、カードは6月12日(金)に持ってきましょう!