

「親の学習」プログラム

4-②

子供が元気になる生活リズムとは？

体を動かして遊ぶ、物事に根気よく取り組む、健康であるなど、お子さんを元気に育てるために、家庭での食事や生活リズムについて見直してみませんか。

親としてどんなことに気を配るとよいのでしょうか。

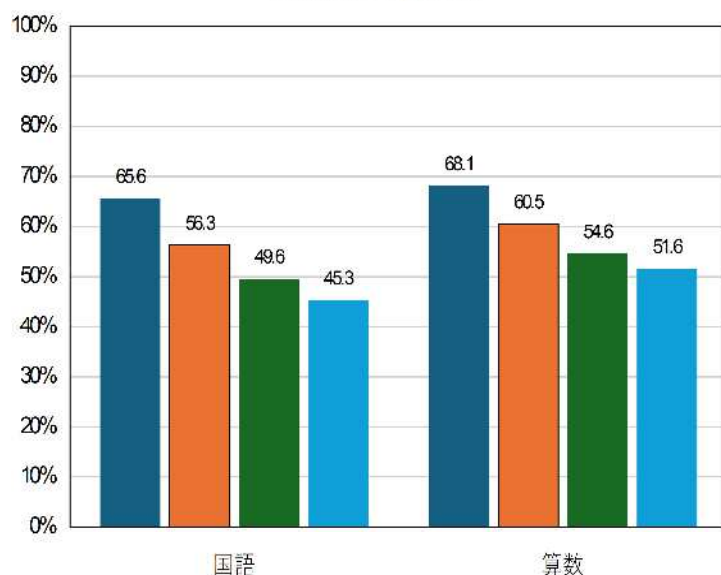
ここでは、子供が元気に育つ生活リズムについて考えてみましょう。

ワーク
1

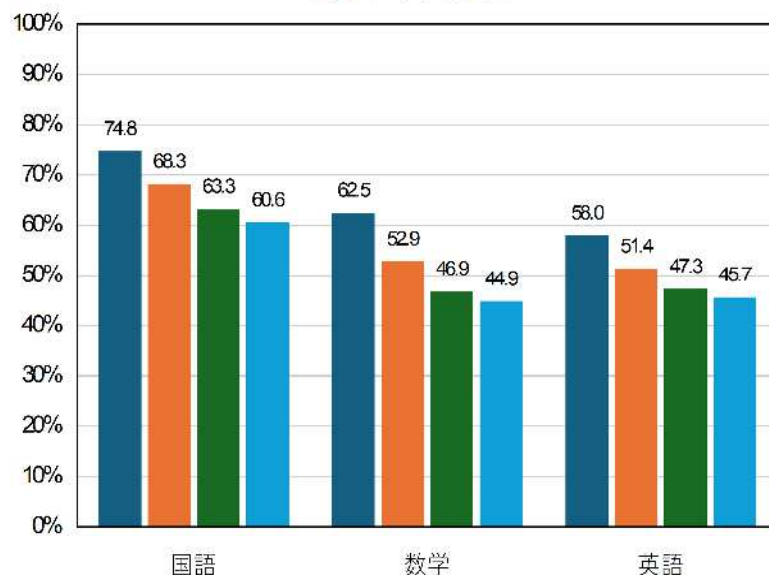
下のグラフで、気づいたことや感想を書いてみましょう。

毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向

全国の小学校6年生



全国の中学3年生



質問：朝食を毎日食べていますか（回答項目は以下の通り、原文のまま）

■ している ■ どちらかといえば ■ あまりしていない ■ 全くしていない
 している

国立教育政策研究所 全国学力・学習状況調査 報告書・調査結果資料（2019. 7. 31）

メモ1

メモ2

メモ3

ワーク
2

朝食をとる子供ほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にあるのはなぜか、話し合ってみましょう。

ワーク
3

朝食について情報交換してみましょう。

わが家の朝食メニューを書き込みましょう。

子供が好きな食べ物は何ですか？

子供に、ぜひ食べさせたい食材は何ですか？

朝食づくりの私のアイデアを提供しましょう。

「こんな所を工夫しています」「こんな所がおすすめです」を出し合ってみませんか？情報交換してアイデアを増やしましょう。

- ・
- ・
- ・

*** 毎日の朝食で苦労していることはありませんか？**

「食事づくりは楽しいが、毎朝つくるのはたいへん」など、思い当たることを出し合い気軽に話し合ってみるのもいいですね。

ワーク
4

話し合ってみましょう。

①子供を元気にする生活では、朝食以外にどんなことが考えられるでしょう。

次の中で、大切だと思う順に1、2、3…の番号をつけましょう。

早寝・早起き（ ）	運動（ ）	友達関係（ ）
親子関係（ ）	趣味（ ）	習い事（ ）
その他（ ）		

②自分のつけた順番を出し合い、その理由について話し合ってみましょう。

また、子育てに生かしていきたいことがあったら、メモしておきましょう。

食べないよりは、少しでも

かんたん朝食メニュー…



メニュー1 どうしても無理という人へ
飲み物だけでもおすすめです。
牛乳、スープ、野菜ジュースなどはいかがですか。



メニュー2 ステップ1にプラスして、チーズ、ヨーグルト、バナナ、トマト、食パン、シリアル、グラノーラを加えてはいかがですか。ただし、糖分の少ない商品を選びましょう。



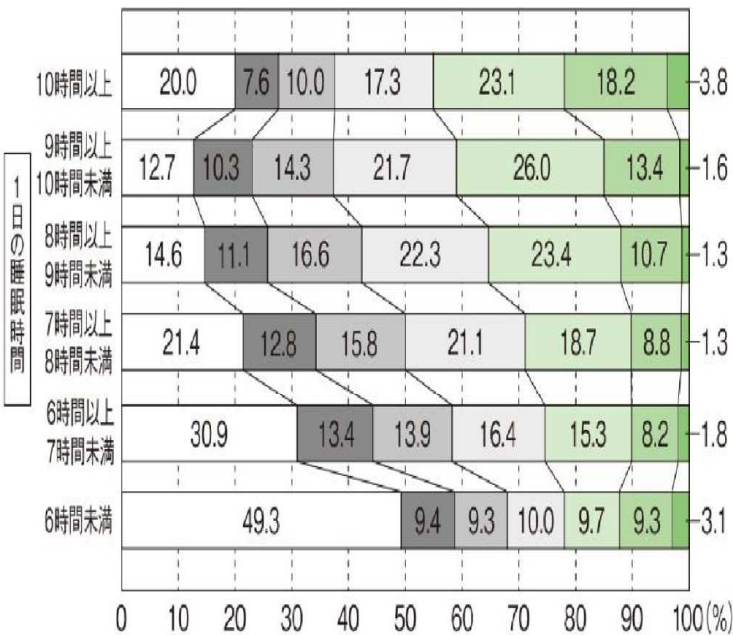
メニュー3 ちょっと手を加えおにぎり、みそ汁などに昨日の夕飯のおかずを合わせてもよいですね。

資料

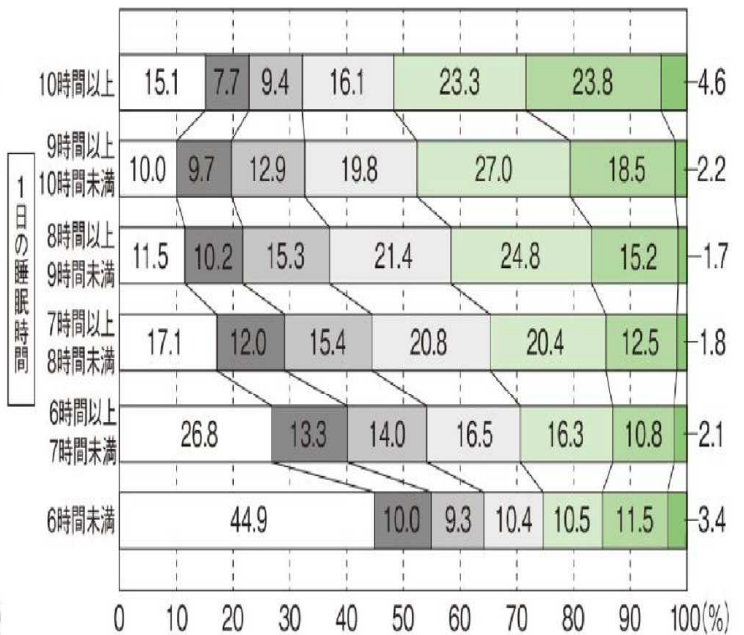
「1日の睡眠時間」×「1日のスクリーンタイム」

小学校 男子

1日のスクリーンタイム □5時間以上 ■4時間以上5時間未満 ▨3時間以上4時間未満 □2時間以上3時間未満 □1時間以上2時間未満 ■1時間未満 ■全く見ない

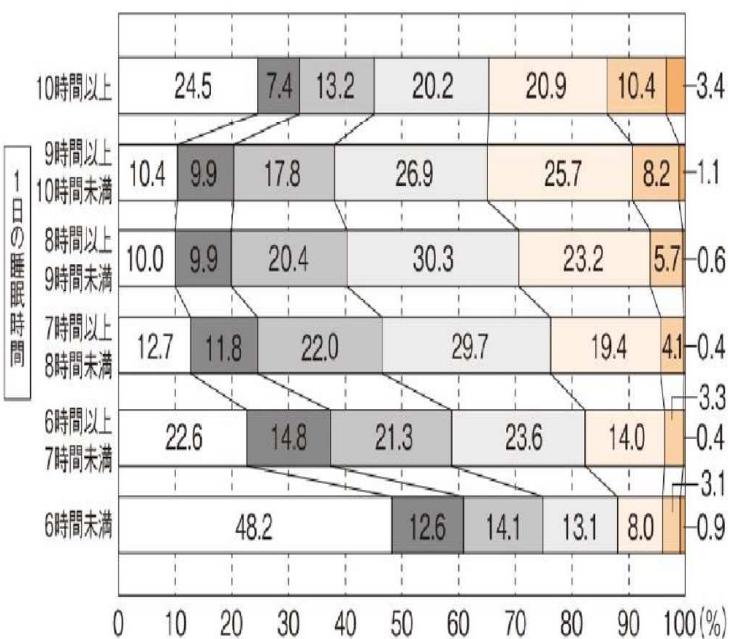


女子



中学校 男子

1日のスクリーンタイム □5時間以上 ■4時間以上5時間未満 ▨3時間以上4時間未満 □2時間以上3時間未満 □1時間以上2時間未満 □1時間未満 ■全く見ない



女子

