

8. 基本的生活習慣編

① ぐっすり！ぱっちり！！もぐもぐ大作戦

《ねらい》

- 誰もがわかっている早寝早起きの大切さ。我が家の様子について、参加者同士が情報交換しながら睡眠の大切さを考える。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具、「みんなく」についての資料 (P. 75～77)

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 子どもの成長ととも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。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (35)	5	4. 平日(昨日)の生活リズムをワークシートに記入する。 (ワーク1)	4. お子さんの寝る時刻、起きる時刻、朝ごはんの状況を ワーク1 に書いてみましょう。	
	10	5. 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)	5. 生活リズムづくりについて、日頃心がけていること、困っていることを ワーク2 に記入しましょう。	・「絵本の読みきかせをしながら」とか、「電気を消す」など具体的に記入してもらう。
	10	6. グループで話し合う。	6. ワーク2 に記載したことをグループ内で順番に発表しましょう。	
	10	7. グループごとに発表する。	7. どんなポイントが見つかりましたか。それぞれ出た意見を紹介してください。	・抽出グループでも可。
まとめ (15)	5	8. 資料説明を読む。	8. (「みんなく」についての資料を配付・説明)	・資料P75～77を説明しながらまとめる。
	10	9. ふりかえり	9. このワークをふりかえって、感じたことや心がけようと思ったことをワークシートにまとめましょう。	・グループ内で紹介してもよい。
		10. まとめ いかがでしたか。みなさんが、苦労しながらもいろいろと工夫されていましたね。自分が小さいときに、寝る前にしてもらったことを思い出された方もあるのではないのでしょうか。早寝早起きは、習慣づけるまでが大変です。今日の意見を参考に、今夜から何か一つ取り組んでみませんか。		

① ぐっすり！ぱっちり！！もぐもぐ大作戦

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のが、「早寝・早起き・バランスのよい朝ごはん」です。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 お子さんの生活をふりかえりましょう。



ワーク2 日頃、生活のリズムづくりで心がけていること、困っていることを書き、その後グループで話し合しましょう。

	起床	就寝	朝ごはん
心がけていること			
困っていること			

ふりかえり

