

7. 基本的生活習慣

① ぐっすり！ぱっちり！！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、「寝かしつけ方」「起こし方」の工夫を考える。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい		
		みなさんはお子さんの「早寝早起きの習慣づくり」に苦労されていませんか。今日は、我が家の様子を情報交換しながら、「寝かしつけ方」「起こし方」の工夫を導き出してみましよう。その前に、ちょっとリラックスするために、簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・肩たたき	アイスブレイク編P. 8参照	・3～4人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 (30)	5	4. ワークシートに記入する。 ・寝かしつけの様子 ・起こすときの様子（ワーク1）	4. 寝るとき起きるときのお子さんの様子や大体の時間を ワーク1 に書いてみましょう。	
	20	5. グループで話し合う。 （ワーク2）	5. 家での様子を順番に紹介しましょう。その後で、グループで「寝かしつけ方」や「起こし方」のポイントを考え、 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おう。
	5	6. グループごとに発表する。	6. 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 (10)	5	7. ふりかえり	7. 今日を振り返って、感じたことや我が子に接するときに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。
	5	8. 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。	

ぐっすり！ぱっちり！！大作戦

「早寝早起きの大切さはわかっているし、早く寝かせたいんだけど…」親が早く寝させようと焦れば焦るほど、子どもはなかなか寝てくれませんね。

余裕をもって朝の準備をさせたいけれど、なかなか目が覚めない…家での様子を情報交換しながら、「寝かしつけ方」「起こし方」の工夫を導き出してみましょう。

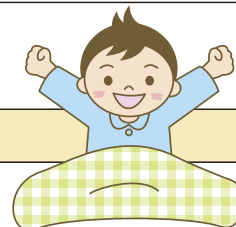


ワーク1 寝るときのお子さんの様子はどんな感じですか？

年齢・学年	就寝時刻	誰と	寝かしつけるときの様子

起きるときのお子さんの様子はどんな感じですか？

年齢・学年	起床時刻	出発時刻	起こすときの様子



ワーク2 「寝かしつけ方」「起こし方」のポイント

-
-



今日を振り返って

Reflection area for the day.