

すくすく



生活リズムを整えるスタートは、まず「睡眠」です。睡眠の質をよくするために、ねる30分前にはメディアから離れます。睡眠の量を確保するため、眠くなくても時間になったら布団に入ります。

生活リズムはつながっています

令和7年が始まり20日になります。

規則正しい生活を送っていますか？ 20日から「第3回

元気生活チャレンジ週間」が始まります。

今年度最後の週間です。

夜おそくまで起きている→学校があるのになんとか起きる→朝ごはんを食べてこない→すいみん不足やエネルギー不足→だるい→勉強や運動がすまない…こんなパターンで調子が悪くなって行きます。

朝ごはんを食べたからかな、勉強もできるし、運動も楽しいよ。

朝ごはんを食べなかったら、調子がわるくて、けがしたよ。

朝ごはんを食べていなかったから、食べるようにしたよ。

青→をピンク→にかえてみよう。いつの間にか黄色→になって、生活リズムがととのうかも。

柏崎・刈羽地区中学生メディア共同宣言

平成28年に柏崎・刈羽地区の中学生が、メディアについて「何のために、どのような考え方で、どのように行動するか、自分で考えることができる共同宣言」を作りました。中学生バージョンですが、小学生のみなさんにもわかるようにしてみました。

① 目的 自分の生活を設計、注目！

行動していくために…

考え方 メディア機器は親から借りている物という自覚を持ち、

行動 「自分をコントロールして、けじめのある」生活をします。

② 目的 学習の時間や質を確保する

ために…

考え方 自分だけでなく友だちの学習時間や質も大切に、

行動 「メディアと学習、それぞれの時間と場所を分け優先順位を考えた」生活をします。

③ 目的 友だちとの望ましい関係を築く

ために…

考え方 悪口を書いたり見逃したりすることのない関係を目指し、

行動 「メディア機器の有無にかかわらず、直接顔を見て話す機会を増やします。

① メディア機器はおうちの人から借りている物。

おうちのひととルールを決め、守ります。

② メディアは、時間や場所を考え、ダラダラ使いません。

③ メディアにたよらない友だち関係を、大切にします。

今回はこの中から①のルールに着目します。

メディア機器はおうちの人から借りている物。

これを受けて、もう一度「メディアルール」をおうちの人と確認しましょう。

チャレンジカードの「わが家のメディアルール」を変更してもよいです。ルールを守れなかった時のことも、おうちの人と話しあっておくことも大切です。

1・2回目の元気生活チャレンジ週間の結果から、3回目はどうする？

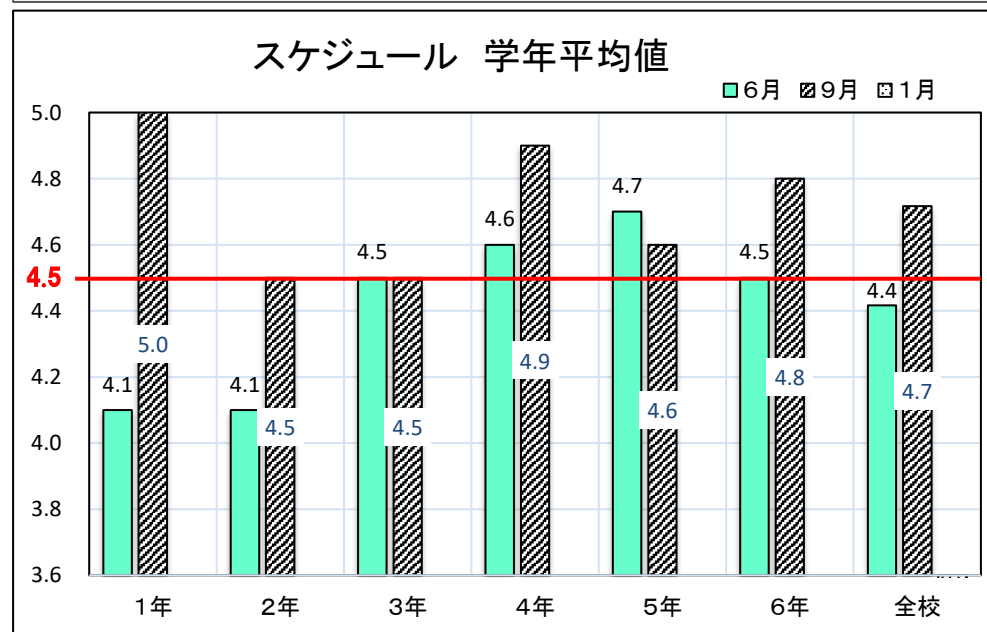
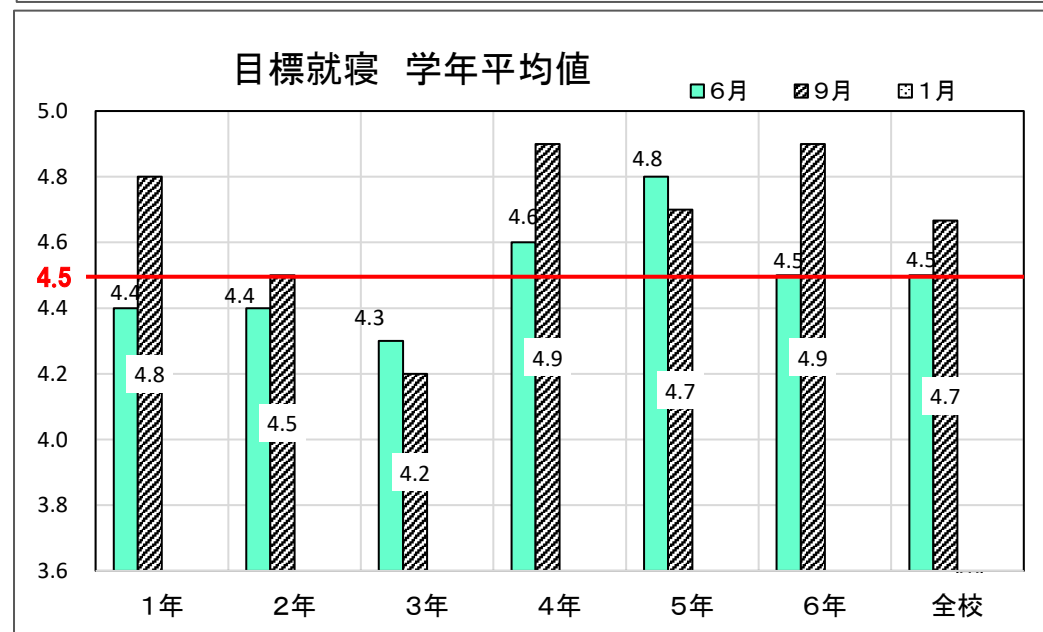
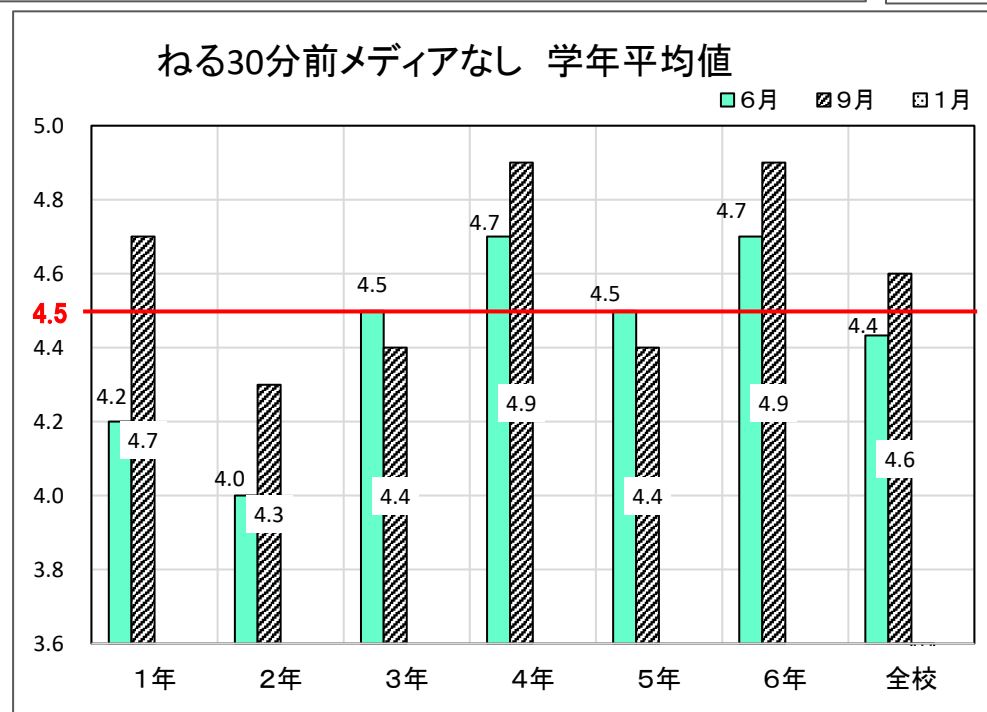
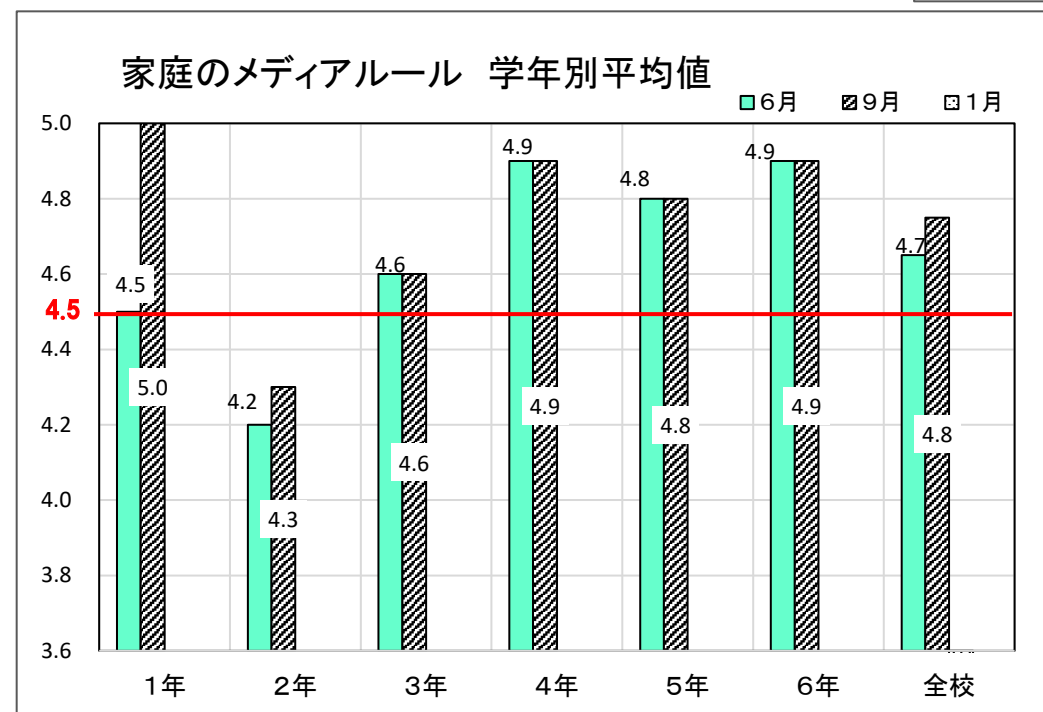
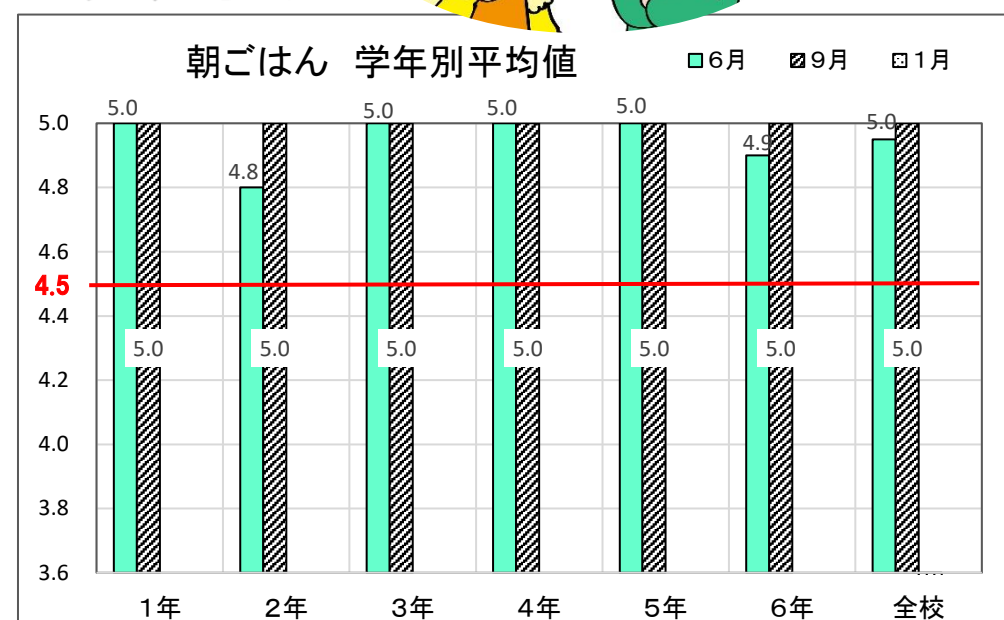
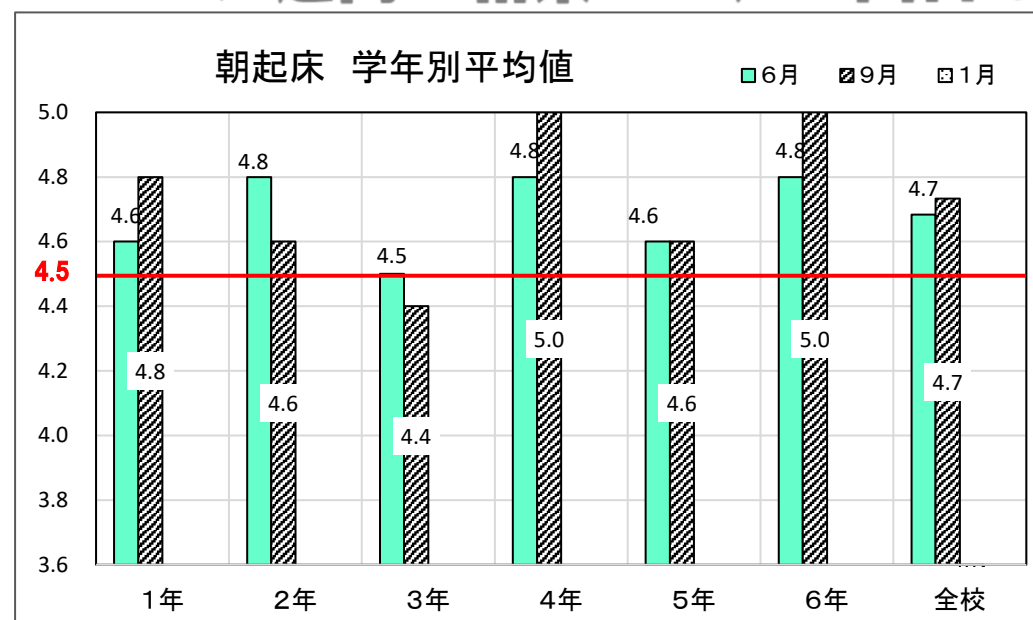


元気生活チャレンジ週間を、1回目は6月、2回目は9月に行いました。1・2回目の結果を学年と項目別にグラフにしました。自分の学年は、どの項目が良くて、どの項目をがんばらなくていいのかな？

また、自分の1・2回目の○の合計数を下の表に書きましょう。
全部○だと5になります。

	起きる じこく 時刻	あさ 朝ごはん	メディア ルール	ねる30 分前メ ディア	ねる じこく 時刻	スケジ ュール
1回目						
2回目						

3回目に自分ががんばる項目がわかりますね。



わたしのがんばる項目
(おうちの人といっしょに決めましょう)

がんばるためにどうしますか？
(おうちの人といっしょに決めましょう)

例えば、○メディアを減らすために夜8時から30分間読書をする。○早くねられるように明日の準備を夕食後にする。

おうちの方へ

- ★今年度最後の元気生活チャレンジ週間です。声掛け、アドバイス、コメント記入をよろしくお願いいたします。
- ★表面の右側「柏崎刈羽地区中学生メディア共同宣言」の①に記したとおり、「メディア機器はおうちの人から借りている」ことを強調してお子さんと話し合ってください。ルールをしっかり決め、守らなかったらどうするかを決めることが大切です。



この用紙は、**休日に家で記入し、30日に提出**しま

だい かいげん きせいかつ

しゅうかん けっか

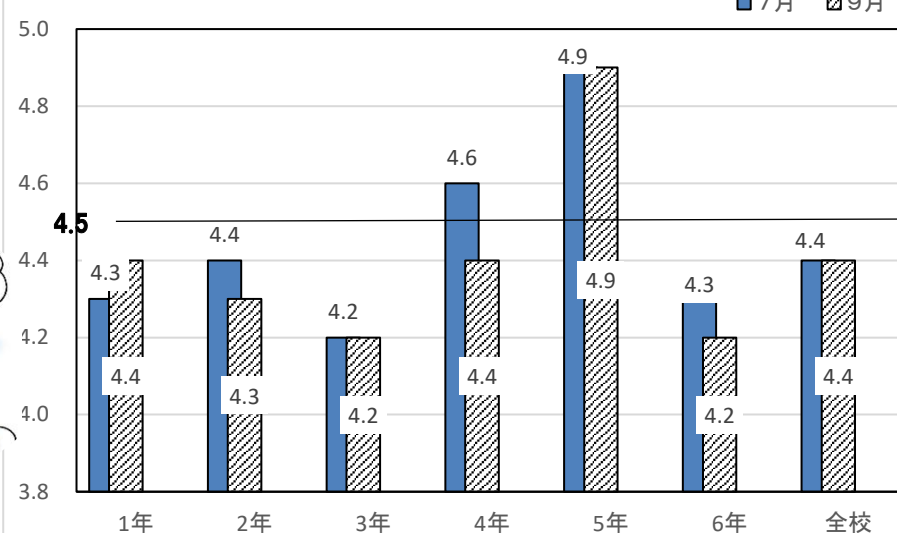
第2回元気生活チャレンジ週間の結果は？

年 番
名前

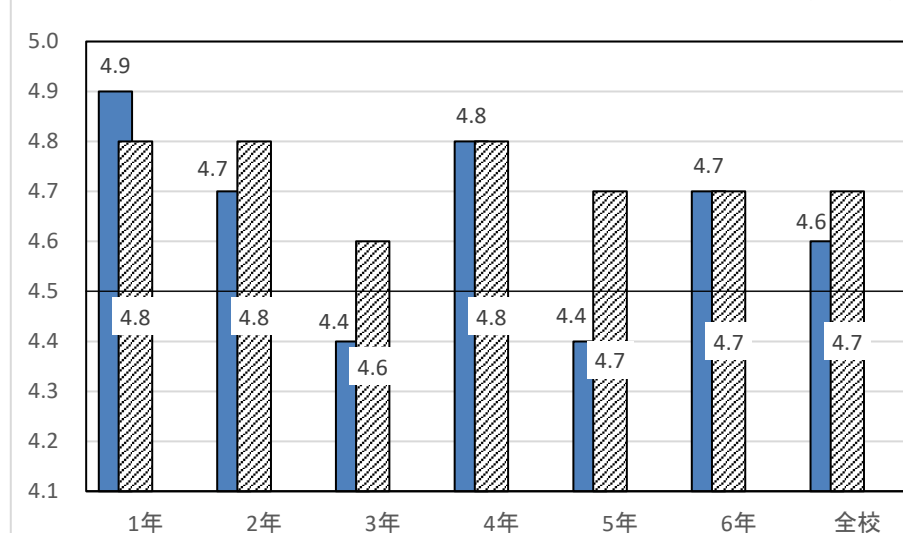
元気生活チャレンジ週間が、1回目は5月10日～14日、2回目は7月12日～16日に行われました。1回目と2回目の結果を学年と項目別にグラフにしました。自分の学年は、どの項目が良くて、どの項目をがんばらなくていけないかな？グラフを見て、考えましょう。そして、おうちの人と自分のカードも見て「自分ががんばる項目」を決めます。決めたら、「がんばるためにどうするか」を考えて、記入しましょう。



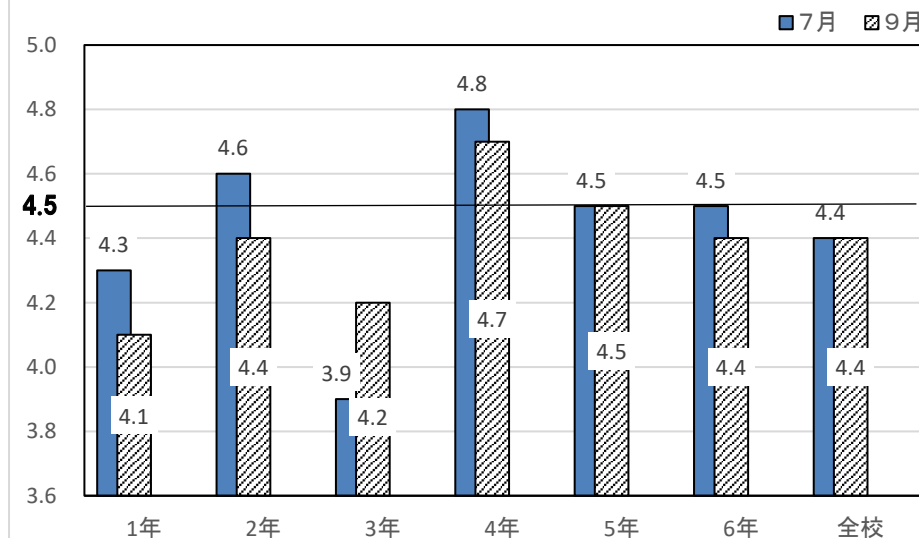
目標就寝 学年別平均値



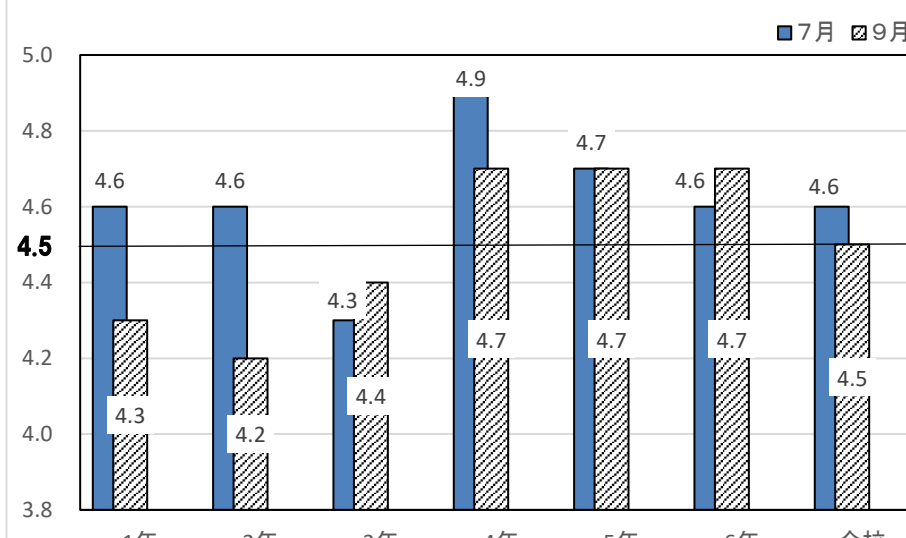
朝起床 学年別平均値



メディア2時間以内 学年別平均値



減メディアルール 学年別平均値



わたし ねんせい よ こうもく
私 年生の良かった項目

わたし ねんせい こうもく
私 年生のがんばる項目

わたしのがんばる項目
(おうちの人といっしょに決めましょう)

がんばるためにどうしますか？ (おうちの人といっしょに決めましょう)
例えば、○メディアを減らすために夜8時から30分間読書をする。○早くおられるように明日の準備を夕食後にする。

朝ごはん 学年別平均値

