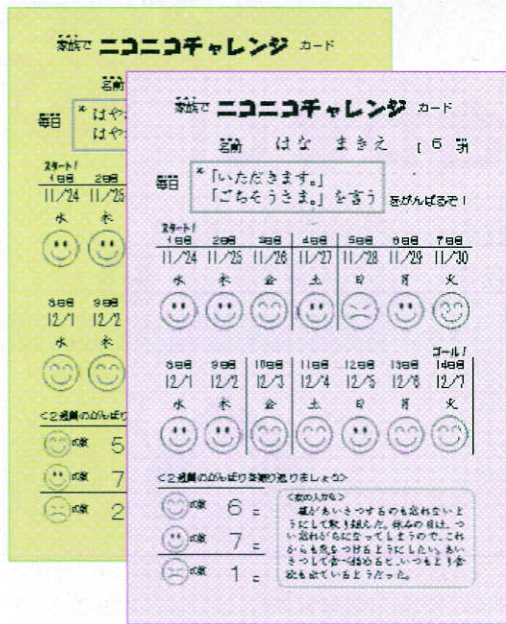


基本的な生活習慣の確立と自立心の育成をめざして!

家族でニコニコチャレンジ!!



第3回就学前教育振興会議での検討により、「家族でニコニコチャレンジ」に取り組むこととなりました。

親子で取り組もうと決めた項目について、家族で声がけし、毎日のがんばり度を確認しながら取り組むことで、基本的な生活習慣の確立と自立心の育成をめざします。

対象 年長児（来年度就学予定の幼児）

チャレンジ項目

下記の「チャレンジ選択候補項目」に示す項目を参考にし、親子で相談しながら取り組む項目を決定します。

期間 毎日チェックしながら2週間

就学前にどんなことを身につけることが必要か、他に身につけなければならないことはないか等、家庭内はもちろん、地域内の集まりでも話題にしながら、家庭の教育力について考えるきっかけにしましょう。

チャレンジ 選択候補項目

| 項目 | 項目について |
|---------------------------|---|
| 1 早寝、早起きをする | 5歳児では、10時間位の睡眠はとらせたいものです。小学校に上がって、6時に起床することを考えると、8時頃には床に就くようにしたいですね。 |
| 2 朝食をしっかりと食べる | 朝食をしっかりとることにより、身体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させ、一日の身体のリズムを整えることができます。 |
| 3 「おはようございます」「おやすみなさい」を言う | 朝、「おはよう」と声を掛け合うことで気持ちが安定し、「よし、今日も1日がんばるぞ!」という気持ちになります。また、就寝前に「おやすみなさい」と優しく声を掛け合えると、ぐっすり眠れそうな気がしますね。 |
| 4 「いただきます」「ごちそうさま」を言う | 食べ物への感謝と、大変な思いをして食べ物を用意してくれたことへの感謝の気持ちが表れています。大切な食べ物を残さず食べようという気持ちになりますね。 |
| 5 「ありがとう」「ごめんなさい」を言う | 「ありがとう」「ごめんなさい」この2つの言葉を言えることは、良好な対人関係を成立させるための基本です。感謝や謝罪の気持ちを素直に言葉に表せるように、大人が見本を示しましょう。 |
| 6 テレビの視聴時間を守る | 長時間のテレビ視聴（パソコンやゲームの画面の視聴も含め）は、子どもの発達に悪影響を及ぼすといった報告があります（次頁右上参照）。家族で相談して、1日の視聴時間を決め、守るよう促すことが大切です。 |

※チャレンジカードは、市内の保育園・幼稚園を通して配布しています。市内の園に在園していない場合（他市町村に在園している場合も含む）で、チャレンジを希望する方は、就学養育課へご連絡ください。