



家族でニコニコチャレンジ

「家族でニコニコチャレンジ」について

基本的な生活習慣の確立と自立心の育成をめざし、市内の年長児を対象に「家族でニコニコチャレンジ」に取り組むことにしました。乳幼児期は“模倣して学ぶ時期”と言われます。望ましい習慣を身に付けていくためには家族がお手本を見せることも大切です。また、自分で決めた目標にチャレンジして、「できた！」という経験を積み重ねることで、自信をもち、また新たなことに挑戦しようとする心が育まれていきます。

そこで、お子さんはもちろん、家族みんなで意識して一緒に取り組めるよう、家族代表者カードを用意しました。お子さんの考えを聞きながら取り組む項目を決め、その項目について毎日のがんばり度を確認しながら、家族で声をかけあって、チャレンジしましょう。

＜記入の仕方＞… 子どもと一緒に確かめながら、家の方が記入します。

- ① 名前の欄に、家族チャレンジャーと子どもの名前を記入します。
※家族は、お父さん、お母さんなどの名称で記入ください。
- ② お子さんの考えを聞きながら、取り組む項目を家族で相談して決定します。
(裏面の番号から選択してください)。
※文字の練習やピアノレッスン等は、基本的な生活習慣には含めません。
 - ・ 裏面の「項目選択のポイント」を参考に具体的な目標を立てましょう。
 - ・ 「早寝・早起き」にチャレンジする場合は、寝る時刻、起きる時刻も決めましょう。

例)

	番号	※内容	
毎日	1	食事の時間は、テレビ・スマホを見ない。	がんばるぞ！

※ 家族代表の目標は、取り組み項目によって子どもと違う場合もあります。

例) 家族代表者：寝る前に絵本の読み聞かせをする。 子ども：夜8時半には、布団に入る。など

- ③ 取り組む期間を決めて、月/日と曜日を記入します。

	1日目	2日目	3日目	4日目
月/日を記入 →	6/28	6/29	6/30	7/1
曜日を記入 →	日	月	火	水

- ④ 1日の様子を振り返り、のところ、その日のがんばりの様子を下の印で記入します。

- 自分から進んでできた時には →→→→→ ニコニコ
- 家の人に教えてもらってできた時には →→ ニッコリ
- 教えてもらったのにできなかった時には → ガッカリ

できたことに喜びを感じたり、自信をもちたり、明日もがんばろうと意欲をもちたりできるよう、認めたり、励ましたりするといいですね。

- ⑤ 2週間の取り組みを振り返ります。ニコニコマークの数を数えましょう。

＜家の人から＞の欄に、2週間の取り組みを振り返りながら、子どもの様子等を記入しましょう。

※家族代表者のカードは、一緒にチャレンジしてみての感想等をご記入ください。

- ⑥ ニコニコチャレンジカードを、園に提出します。

家族でニコニコチャレンジ カード

… チャレンジ項目をこちらから選択し、ポイントを参考に内容を決めましょう。…

☆ 項目選択のポイント ☆ ☺ お子さんの考えを聞きながら、相談して決めましょう。

番号	項目	ポイント
1	動画・テレビの視聴、 タブレット・スマホ・ゲーム等 使用のルール 花巻市教育委員会のおすすめ項目！！	デジタル機器やゲーム等を長時間利用し続けると、脳の前頭葉（思考力・感情のコントロール・集中力などの働きを担っている。）の機能が低下する、ということが研究で分かっています。 しかし、使い方によっては、遊びや学びを補助したり体験を補ったりすることもできます。大事なものは、適切な使い方を知り、約束を守って使うことです。 家族で話し合っ、使用時間を含めた使用ルールを決めましょう。大人が手本を示すことも大事です。（子どもが使用しない時間は大人もゲーム・動画視聴をしない、など。）
2	早寝、早起き （睡眠）	5歳児では、 <u>10時間位</u> の睡眠が理想です。（個人差はあります）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。睡眠不足はイライラの原因でもあります。良い眠りで日中の活動を保証してあげましょう。
3	あいさつ 「おはようございます」 「おやすみなさい」 「いただきます」 「ごちそうさま」 「ありがとう」 「ごめんなさい」 など	あいさつは、心を開き、心と心をつなぐ（コミュニケーションする）大切なものです。 あいさつができる子どもは、自然に人との会話も増え、言葉もたくさん身につけることができます。 目覚めが多少悪くても、にっこりと挨拶することで良い一日のスタートがきれそうですね。
4	ふれあいタイム （コミュニケーション） ☺・お話タイム ・絵本の読み聞かせ ・お手伝い など	「今日はどんなことをしたのかな？」と聞いてみましょう。大人が子どもの気持ちを受け止めながら聞くと、子どもは、安心して自分の思いを表現するようになります。また、お家の人自分が自分を見てくれている、と感じることで、心が安定し、自信をもって園で頑張ることができます。お子さんの話を聴いたり、一緒に遊んだりなど、共に過ごす時間をおうちの方もぜひ楽しんでくださいね。 一緒に食事の準備や洗濯物をたたむなどのお手伝いをしながらお話をしたり、絵本の読み聞かせをしたりなどもいいですね。
5	歯みがき・手洗い （清潔）	自分の体の清潔を保つことで、体の大切さ、命の大切を意識できるようになってきます。8020（80歳で20本の自分の歯）を目指して、虫歯予防に取り組みましょう。 日々の習慣として、丁寧な手洗い（30秒ほどかけて水と石鹸で洗う）に取り組むのもいいですね。
6	☺ 自分でやってみよう ・身の回りの片付け ・衣服の着脱 ・登園準備 など	脱いだ服をたたむ、決まった場所に置くなどの身の回りの片付け、登園の準備など、自分にできることを自分ですることは、自立心を養うことにつながります。初めはうまくできなくても、簡単なことから少しずつ成功体験を積み重ねましょう。
7	朝ごはん （食事）	朝ごはんにより、身体にエネルギーが行きわたると、脳も身体も目覚めます。脳を活発に働かせながら、元気いっぱい活動するためには、毎日しっかり朝食を食べることが大切です。集中力もUPしますので、ケガやトラブルも減ってきます。忙しい朝ですが家族一緒だと、子どもの食生活も整います。

- ・花巻市教育委員会のおすすめ項目！！「動画・テレビ視聴、ゲーム等使用のルール」
 小・中学校でも、この取り組みを大切にしています。小学校に就学する前に身に付けたい習慣です。
- ・☺マークについて
 お子さんの話に耳を傾ける時間や、小学校に向けて少しずつ自分でできることにチャレンジすること、自分で項目を選ぶ（決める）など、花巻市の就学前教育に関する会議で話題になったものです。