

Ⅲ-1 楽しく生活していますか？ ～遊びと学習～

あなたが子どもの頃と、今のお子さんの生活とではずいぶん違いがあるのではないのでしょうか？
あなたの子どもの頃を思い出しながら、今のお子さんの生活についてあらためて見直してみましょう。

♪エピソード♪

2年生の太郎君は外遊びが大好きな元気いっぱいの男の子です。
その太郎君は、今日宿題を忘れてしまいました。
太郎君は昨日、習い事のスイミングがあり、疲れてしまい、つい宿題をやらな
いで寝てしまったのです。
担任の先生には、忘れた宿題をやるように言われ、気まずい思いをしました。



ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。

○太郎君はどんな気持ちなのか考えてみましょう。

○あなたのお子さんもエピソードと同じような体験はないでしょうか？

ワーク2 あなたが子どもの頃はどんな生活だったのか振り返り、話し合ってみましょう。



ワーク3 子どもの生活を思い出しながら、1週間のスケジュールを書き込んでみましょう。

○睡眠 ○遊び ○勉強 ○習い事 ○お手伝い等

子どもの一週間の日課

時間	0	6	7	8	(午前)	12	(正午)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	(午後)	
月																				
火																				
水																				
木																				
金																				
土																				
日																				

ふりかえり あなたのお子さんにはこれからどんな時間をもたせたり、どんなことをさせたいですか？

- ・
- ・
- ・

資料 「疲れた」「疲れた」という子どもが増えている。

今の子どもたちは小さい頃から時間に追われ、遊ぶ時間も削られています。遊ぶゆとりのない子どもの中には、「疲れやすい」「何でもないのでイライラする」といったストレスを訴える子がかなりいます。

子どもは、ゆとりのある自由な時間を与えられることで、初めて心から遊びを楽しんだり創意工夫したりできるし、個性や創造性を伸ばせるのです。親は、勇気をもって子ども達に時間とゆとりを与えましょう。

平成17年「ワクワク子育て 家庭教育手帳 小学生編」(文部科学省)

Ⅲ-2 食事って大切だよ ～食育について考えよう～

♪エピソード♪

「食」をとおして家族の絆を深める

K・O (主婦)

近頃、「食育」という言葉をよく見聞きます。日本では昔から「知育・徳育・体育」が教育の基本と言われてきたそうですが、最近、ストレスや病気、家族間のコミュニケーション不足など、様々な問題が「食」とかわりがあると言われています。

私も、「食」には気を使っており、できるだけ手作りを心がけています。もちろん栄養のバランスなどを考えることもあつてのことですが、親が台所に立つて料理をしている姿を子どもに見せることも、大切なことだと思うからです。

そうすることによって、子どもは自然にお手伝いをしてくれたり、時には親子で一緒におやつなどを作ってみたりと、「コミュニケーション」の場も広がってきます。

また、なるべく家族そろって食べ、テレビや新聞を見ないということを我が家のルールとしています。親子で、今日はこんな事があつた、誰と遊んだなど、いろいろな話をしたり、聞いたりすることで、時間を過ごすことができると感じます。

「食」というのは単に食べて満足するだけではない、ということが広く世の中に伝わることを願っています。



ワーク1 エピソードを読んで、感想を話し合ひましょう。

ワーク2 グラフを見て、気づいたことを話し合ひましょう。

ワーク3 家庭の食事について話し合ひてみましょう。



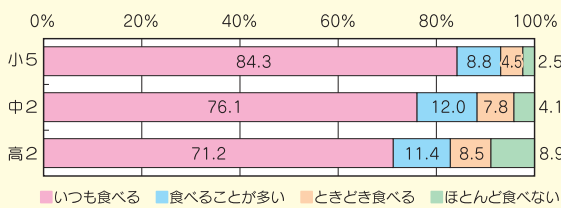
ワーク4 「食育」のために、今日からできることを見つけましょう。



資料

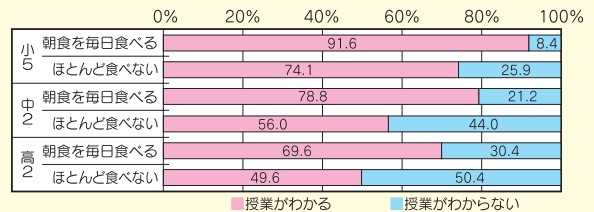
(1) 朝食の摂取

◆朝食を食べていますか？◆



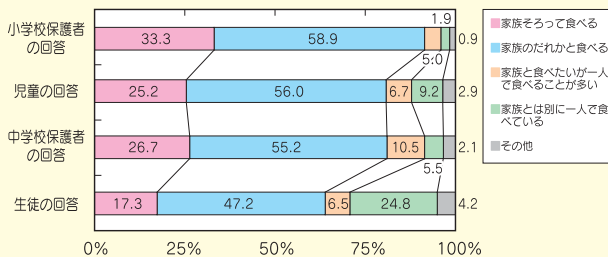
「平成16年3月児童生徒の生活状況調査(中間報告)」
栃木県総合教育センター

◆「朝食」と「授業の理解」の関連◆



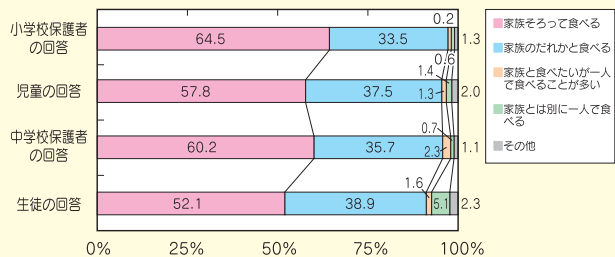
「平成17年3月児童生徒の生活状況調査」栃木県総合教育センター

(2) 児童生徒の食事形態



児童生徒の食事の摂り方(朝食)《回答者別》

独立行政法人 日本スポーツ振興センター 「平成12年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」



児童生徒の食事の摂り方(夕食)《回答者別》

ふりかえり プログラムをとおしてどんなことに気づきましたか？