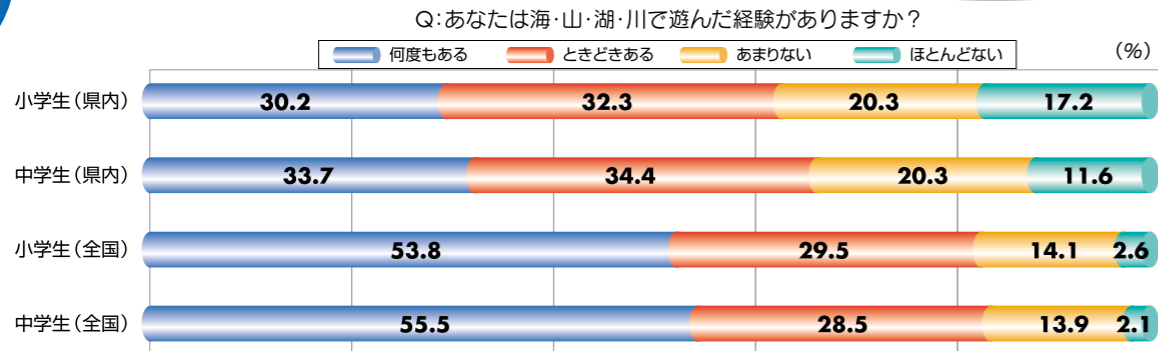


ま

様々な体験活動を

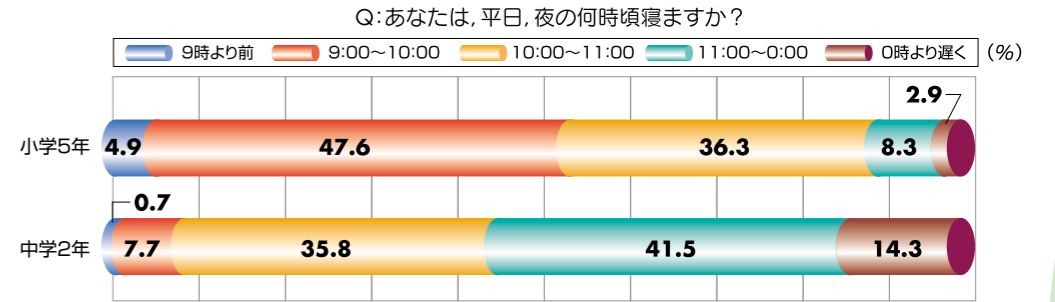


★「命の大切さ」や「自然」への畏敬の念、感謝の気持ちは、様々な体験活動の中で培われます。
 県立青少年研修センターなど、県内の「社会教育施設」等を大いに活用しましょう。(裏表紙参照)

せ

生活リズムの確立を

夜型生活は、
 子どもの「心」も「身体」も
 むしばみます。



★朝の光が、元気な身体と安定した精神状態を作り、やる気を引き出します。(学力もUP)
 ★夜、熟睡しているときに、命を守るホルモンがたくさん出されます。

ちょっと
 一工夫!

- ・家族であいさつ・体操・散歩など、「朝」をお楽しみタイムに。
- ・楽しい目覚まし時計を設置。ノーテレビ・ノーゲームデーの実施。
- ・「夜」はできるだけ暗くし、「朝」は優しい光が差し込むように、カーテンで調節。

し

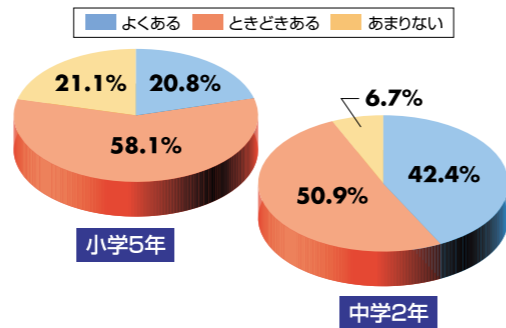
しっかり「家庭学習60・90運動」を



「家庭学習60・90運動」とは・・・
 家庭学習時間の目安…小学校では60分間
 中学校では90分間

★学習の習慣化で「継続」の大切さを学びます。
 子どもたちの「伸びたい！」を家族で支えましょう。

Q:これまでもっと勉強しておけばよかったと思うことはありますか？

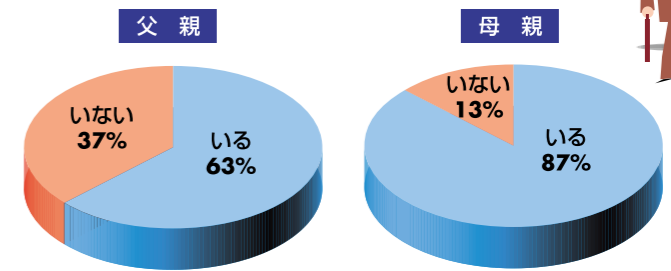


そ

相談して「ほっ」…笑顔!

心にゆとりがないと、
 子どもの様々なサインを
 見落としがちです。

Q:あなたには、子育てに関する悩みを相談する人がいますか？



子どもは親の
 笑顔が大好き!



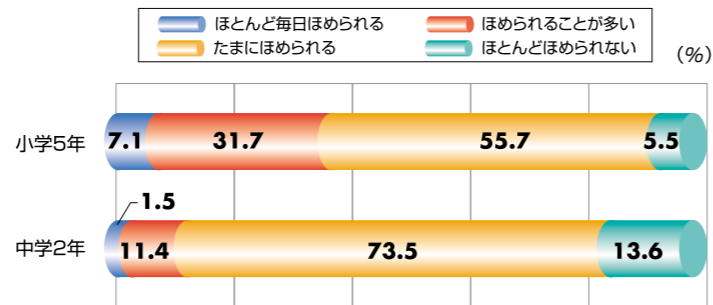
★地域の人たちや友だちに相談して、ストレスを軽減しましょう。
 専門家に相談することも有効です。県内には様々な相談機関があります。ぜひ活用を。(裏表紙参照)

す

素敵なコミュニケーションを

子どもが
 愛されていると
 実感できるような
 コミュニケーションを
 とりましょう。

Q:あなたは家の人にほめられることがありますか？



★親子で語り合う機会をたくさんもうけましょう。(よく聞き、心からほめ、本気で叱りましょう。)
 親の生き方を話しましょう。
 フィルタリングを行うなど、有害情報から子どもを守るため、子どもと一しょに考えましょう。

お!

親も学ぼう楽しい子育て!

★「家庭」を、子どもにとって一番心安らぐ居場所に!!
 そのためにも、親自身が、様々な「親育ち」の機会を活用して、大いに学びましょう。
 《学ぶ機会》・県やPTA・市町村などが主催する様々な研修会や講演会
 ・地域行事やPTA行事
 ・書籍やビデオ等

