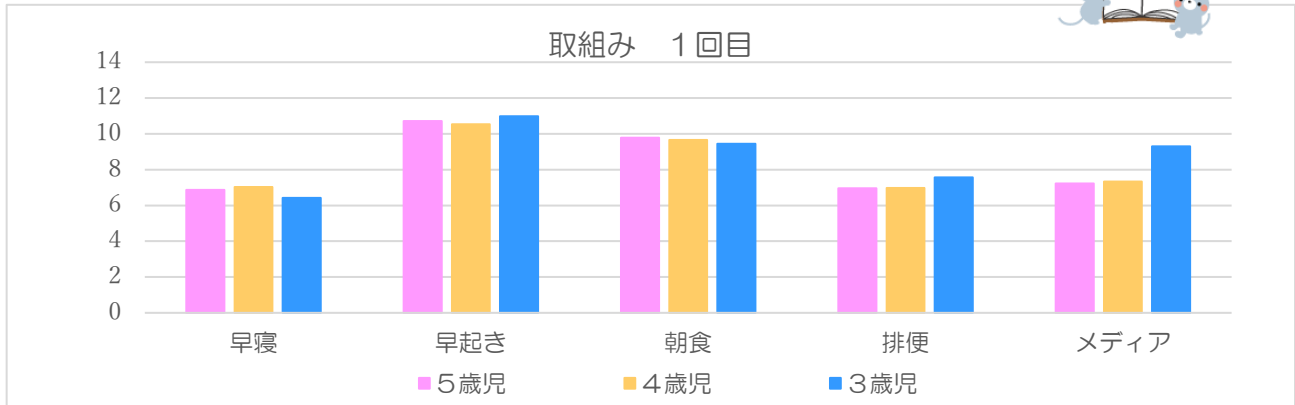


生活習慣チェックについて(集計結果)

6月に第1回生活振り返り週間として、3歳児すみれ組、4歳児れんげ組、5歳児さくら組の皆さんにご協力いただき、早寝9時、早起き7時、バランスのよい朝食摂取、朝トイレ(排便)、メディア接触1時間までという内容で、1週間取り組んでいただきました。ご協力ありがとうございました。

集計結果をお知らせします。(グラフはクラスの平均であり、満点は14点です)



5歳児さくら組
ダウンメディアのために
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 外で遊ぶ・外出
- 3 折り紙

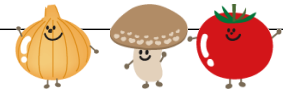
4歳児れんげ組
ダウンメディアのために
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 外で遊ぶ・外出
- 3 お絵かき

3歳児すみれ組
ダウンメディアのために
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 お絵かき
- 3 外で遊ぶ・外出

チャレンジしてみた感想(保護者の方より)



《5歳児さくら組》

○テレビやゲームなど以前は好きなだけ見ていたが、最近は時間を決めて自分で時計を見て自主的に終わらせている。パズルやお絵かきなど、家ではなるべく画面から離れるようにした。

○朝ごはんの時、食材の色を気にして、時折、表を見て確認したり、色の過不足を確認したり、意識的に取り組んでいたと思います。

《4歳児れんげ組》

○まだ年齢的にメディアが無いなら無いで平気な様子でした。日頃の環境なんだなと改めて感じました。なので“本人の”というより“家族の”メディアについてもう少し考えるといいなと思いました。

○本人に希望でがんばりたい項目は「はやおき」にしました。前日、布団に入ってもなかなか寝つけず、早起きをするのが難しい日も多かったです。早く布団に入れるように○時にお風呂、○時まで遊ぶ等、計画を立てながら過ごしました。見通しがもてて生活リズムが整ったことはとてもよかったと思います。引き続き、続けていきたいです。

《3歳児すみれ組》

○本人の「全部がんばる！」との気持ちから始まり、「テレビは観ないんだよね」と自分でテレビを観ることを我慢する姿がみられました。いつも以上に家族と一緒に何かする時間が増え、良かったです。

おうちでの過ごし方について、他のご家庭の様子を知りたい!という声がありましたので、一部ですがご紹介いたします。また参考にしてみてください。



《他のご家庭での取組みより》

お手伝い(洗濯、料理、片付け) 字の練習 カードゲーム(トランプ、かるた)
パズル むりえ ごっこ遊び 工作 ブロック 音楽をかける おままごと など