

3-① 目指せ！早寝・早起き・朝ご飯

■対象：乳幼児～中学生の親

■時間：80分程度

■手法：ラベルワーク

学習のねらい 「早寝・早起き・朝ご飯」を家庭で実行するために、必要なことを考える。
準備するもの ○×カード 模造紙(各グループに1枚) 付箋(グループ数×50枚程度)
 マジック 筆記用具 ワークシート【P.73】
 アドバイスタイム用配付資料

時間	学習の流れ	留意点	準備
	<p>【はじめに】</p> <p>今日は、子どもたちにとって大切な「早寝・早起き・朝ご飯」運動を 実践するためにどんなことが必要なのか、みなさんと一緒に考えたいと 思います。 その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。</p>		
10分	<p>【アイスブレイク】</p> <p>①○×クイズ (P.102)</p> <p>②バースデーチェーン (P.100) 「今日の起床の時刻」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・①は「早寝・早起き・朝ご飯」運動に 関する基本的な問題を2～3問出す。 ・②のグループ分けの後、「早寝・早起き・ 朝ご飯」についての思いを一言加えて 簡単に自己紹介をする。 	○×カード
55分	<p>《講座の前にルールとマナーを確認しましょう》</p> <p>【ワークショップ】</p> <p>①個人で付箋に記入する ②グループで付箋を分類し、島を 作る ③島に見出しを付け、関連を図る ④グループで話し合ったことを代 表が発表する ⑤まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・③で関連づけを図る際、時間があれば 絵に表すとよい。(ただし、絵を描く ことが目的ではないので、分類と関連 づけを明確にすることを意識してお く) ・⑤は一言で簡単にコメントする。 	筆記用具 付箋 模造紙 マジック
13分	<p>【ふり返りと分かち合い】</p> <p>①自己の生活を見直し、ワーク1 に書く ②全体(またはグループ内)で発 表する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・実践化に向けてのヒントや妨げている 要因について気づくことができるよう 助言する。 ・「できそうなことから始める」という 気持ちで書けばよいことを助言する。 	ワークシート (P.73)
2分	<p>【アドバイスタイム】</p> <p>いかがでしたか？ 子どもの健やかな成長には、適切な運動、調和の とれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。子どもの基本的生活習慣の 確立は、生涯を通じて健康的な生活を送る基礎を培うことにつながりま す。 文部科学省発行の家庭教育手帳には、次のような記述があります。 ※資料 P.109「早寝早起き朝ごはん」「子どもの健やかな成長のために、 睡眠は大切です」「一日のスタートは朝食から」 P.110「『早寝早起 き朝ごはん』国民運動の推進」の中から、状況に応じて選んで読む。</p> <p>《講座の最後にルールとマナーの確認をしましょう》</p>		配付資料

3-① 目指せ！早寝・早起き・朝ご飯

①個人で付箋に記入する（10分）

はじめは個人作業です。付箋に、「早寝・早起き・朝ご飯」を実践するために必要だと思うこと、大切だと思うこと、また気をつけることなど、思いついたことを何でも自由に書いてください。ただし、1枚の付箋には1つのことを書いてください。例えば・・・（下記参照）。時間は8分です。



※例えば…

しっかり運動する

○ 1枚に1つのこと

夕食を早めに食べて遅くまでテレビを見ない

× 1枚に複数のこと

②グループで付箋を分類し、島を作る（15分）



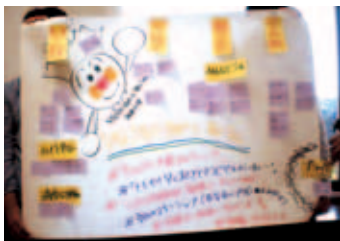
次に、グループでの活動に入ります。
まず、グループ内で発表の順番を決めてください。
最初の人から1枚の付箋を模造紙の上に出し、書いた意味を説明します。その時、メンバーの中に似た内容の付箋があれば、説明をしながらその付箋の近くに置きます。
似た内容の付箋がなくなったら、次の人が別の1枚を出し、同じように説明をします。これを繰り返して、模造紙の上いくつもの島を作りましょう。

③島に見出しを付け、関連を図る（20分）

（島ができたら）
模造紙の上いくつもの島ができていると思います。
書いた付箋がそこでいいか、確認しましょう。
確認できたら、それぞれの島の特徴を示す見出しを付けましょう。
（見出しが付いたら）
グループの代表者を決め、代表者が発表しやすいように、グループの考えをまとめましょう。



※時間がある時は、簡単な図や絵に表すと関係の構造が分かりやすい。



④グループで話し合ったことを代表が発表する（9分）



グループで話し合ったことを、順に発表してください。

⑤まとめ（1分）

それぞれのグループの発表の中には、「早寝・早起き・朝ご飯」の実践に向けてのヒントがありますね。では、今作った図を見ながら、あなたの家庭生活をふり返り、これからできそうなことを考えてワーク1に書きましょう。



ワーク1

あなたの家庭の今の生活をふり返り、今後できそうなことを考えてみましょう。

