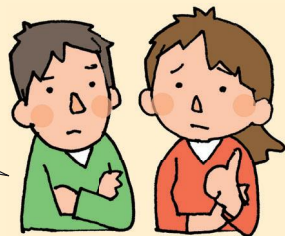


特集テーマ 1 生活リズムについて

コロナ禍で
外遊びや体験活動が
減ったなあ



テレビゲームや
スマホの時間が
増えて心配!

コロナ禍で、子どもも大人も、生活リズムが心配!
生活リズムをみんなで見直そう!!



岡山県「ぼっちり!モグモグ」
生活リズム向上マスコットキャラクター

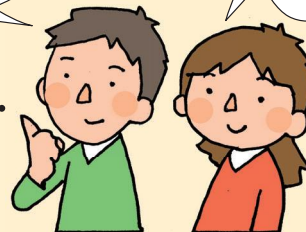


よし! ぼくの1日の生活を振り返ってみよう。
の部分が自分で考えて使う時間だね。
家族と一緒に考えてみよう。

まずは、 に
家庭学習(宿題+自主勉強)の
時間を入れてみては
どうか。

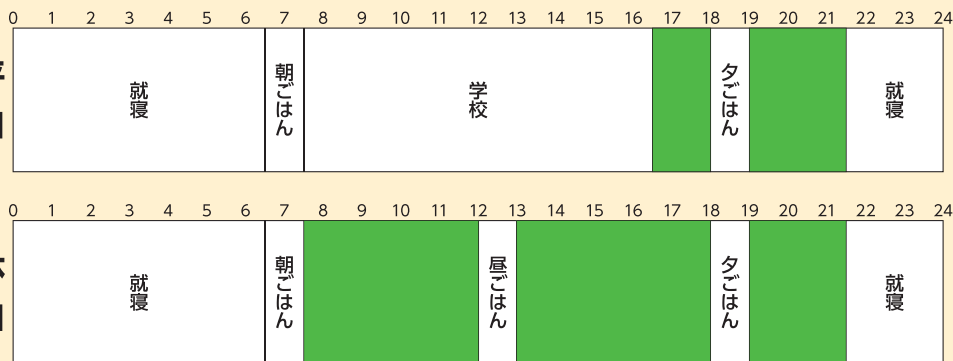
次に、残りの時間にやって
みたいことを考えてみたらどう?
スマホやゲームばかりでなく、体を動かし
たり、自然体験したり、家族一緒に
過ごす時間を作りたいね。

どれどれ...



おすすめ体験・活動

- 読書
- 外遊び
- 音楽鑑賞
- お絵かき
- 裁縫
- ガーデニング
- スポーツ
- キャンプ
- 家庭菜園
- 散歩
- 料理
- サイクリング
- 町の史跡めぐり
- 博物館や美術館めぐり など



生活リズムの 見直しポイント!



- * メディアの使用時間を減らして
 - ・学習時間の確保
 - ・お手伝い
 - ・早寝(睡眠時間をしっかりとる)
- * 家族と一緒に!
- * 曜日ごとに変化
- * 体験不足・運動不足を解消!
- * スマホ・タブレットの使用時間や
家庭のルールを決める

参考情報はこちら

家庭学習



スマホ等のルール



読書(おすすめの本)



見学・体験学習



学校で取り組むと効果的!

11月の生活リズム向上キャンペーン



県の優良活動表彰
受賞校等の
取組はこちら

チャレンジカードも

チャレンジカード(幼児用・児童用・生徒用)は、
岡山県教育庁生涯学習課のホームページから
ダウンロードできます。

岡山県 ぼっちり!モグモグ 検索

津山市立中正小学校の取組

【メディアと上手に付き合い、家庭学習時間の確保をめざした取組】

「体温記録・家庭学習がんばりカード」を実施し、学年別の規定家庭学習時間
(10分×学年+10分以上)の意識付けを行いました。
また、取組の一つとして、PTAと連携し、「メディア3か条」を設定しました。

- ① 親子でルールを決めます。 ② 決まった場所で使います。
- ③ 午後9時以降は、使いません。

各家庭でメディアとの付き合い方を話し合い、右のシートに書いて家庭内に掲
示しました。

取組の結果、規定の家庭学習時間を達成したり、メディア使用時間が減少した
りする児童が増えました。

わが家のルール

中正小PTA メディア3か条

1 親子でルールを決めます。

2 決まった場所()でつかいます。

3 午後 時以降はつかいません。(午後9時が目安)

よく見えるところに貼ります。