

家族みんなで話し合おう

我が家の約束

ゲーム機、スマホなどで簡単にネットに繋がる環境ができています。ネットはうまく使えば、とても便利なツールになります。しかし、不用意な使い方をすると思わぬトラブルに巻き込まれます。また、ゲームやSNSに熱中するあまり睡眠不足などで体調を崩すこともあります。そうならないために、次のポイントを参考に家族で話し合っ
てメディアコントロールについての「我が家の約束」を決めましょう。

メディアって、テレビやゲームだけじゃなくて、パソコンやスマホ、ゲーム機なんかも含まれるんだ。これらは、インターネットに簡単に接続できて、SNS(フェイスブック・ツイッター・LINE等)で様々な情報を交換できてしまうから、便利ではあるけれど気をつけて利用しないとダメなんだ。

ポイント1 メディアコントロールをし、会話をしたり、ふれあったりする時間を作ります。

ポイント2 メディアで知り合った他人と不用意に会ったり、自撮り写真を送ったり、本名や自宅が分かるような情報や悪口を投稿しません。
(ネットの情報は消えません。将来に影響を及ぼす可能性があります。)

ポイント3 フィルタリングを導入します。
(有害情報をブロックします。)

ポイント4 ながらスマホ(歩きスマホ・自転車スマホ・自動車スマホ)はしません。

※ 気をつけたいことは、まだまだたくさんあります。家族みんなで話し合いましょ

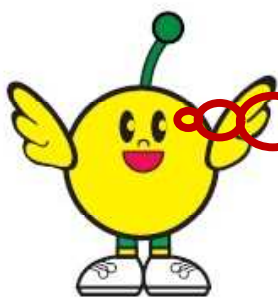
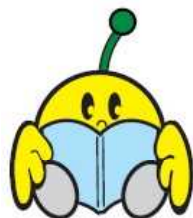
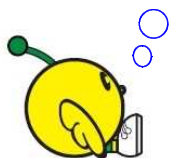
決めよう!!
我が家の
約束

家族みんなで話し合おう

読書は、子どもが、言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かなものにし、人生をより深く生きる力を身に付けていく上で欠くことのできないものです。また、乳幼児期の読み聞かせから始まる子どもの読書活動は、知的、情緒的、精神発達のにも大きな役割を果たし、子どもたちが心身ともに健やかに成長していくために重要なものです。

次のポイントを参考に家族で話し合っ、読書についての「我が家の約束」を決めましょう。

読書の記録をとっておくのもとてもいいことなんだ。



**決めよう!!
我が家の
約束**

我が家の約束

ポイント1 読書の日、読書の時間を親も子ども一緒に家族で決めます。

ポイント2 家族で月に〇冊以上読みます。
(子どもたちに読書を勧めるだけでなく、保護者の方が読書をしていると子どもたちの読書に対する興味が高まります。)

ポイント3 声に出して読みます。(おうちの方が子どもに読んであげたり、子どもがおうちの人に聞いてもらったりすることで、楽しみが増えます。)

ポイント4 家族それぞれが興味のある本を読んで、本のおもしろさを紹介する時間を作ります。
(その本がいかにおもしろいか説明するためにはその本をしっかりと読みこむ必要があります。)

※ 本を好きになることはとても大事です。家族みんなで話し合ひましょう。

家族みんなで話し合おう

食事は、生きていくために欠かすことはできません。でも空腹を満たすだけでなく、家族みんなで会話を楽しみながら食卓を囲むなどにより、子どもたちは食事を通して健康な体だけでなく感性豊かな心も育まれます。次のポイントを参考に家族で話し合っ^て食事の「我が家の約束」を決めましょう。

我が家の約束

「こ食」って5+1で6つもあるんだ
孤食・・・一人で食べるのさみしいね
個食・・・食べるものがみんなバラバラ楽しくないね
固食・・・ほくはこれしか食べない(栄養不足になっちゃうよ)
小食・・・お菓子を食べてるから食事は少なくていいんだ
(栄養が偏っちゃうよ)
粉食・・・パンなど粉物大好き(噛む力がなくなっちゃうよ)
+1
濃食・・・味の濃い物大好き(病気になっちゃうかも)

ポイント1 朝食をしっかり食べます。
(早寝・早起き・朝ご飯を心がけ生活のリズムを整えます。)

ポイント2 楽しい食事の時間にします。
(「こ食」にならないように心がけ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をします。)

ポイント3 家族みんなで食事づくりをしよう。
(食事を作ることで、感謝の気持ちや協力することの大切さを理解します。)

ポイント4 食事のマナーを身に付けます。
(あいさつ「いただきます」「ごちそうさま」や正しい姿勢で食べることの大切さを理解します。)

決めよう!!
我が家の
約束

※ 気をつけたいことは、まだまだたくさんあります。家族みんなで話し合いましょう。