

### Challenge 1

## ことばを大切に、自分の考えをもとう

「うれしい、楽しい、悲しい、きれい」などの感じたことを言葉で表現することで、気持ちを整理し、良好な人間関係を築いたり、自分の想像力を伸ばしたりすることができます。



### Action!

- ・新聞記事やニュースから感じたことを家族で話し合ってみよう。
- ・子どもが読んでいる本を親も読んで、感想などを話し合ってみよう。

### Challenge 5

## 規則正しい生活習慣を身につけよう



早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切です。睡眠不足は食欲や集中力の低下を招きます。

### Action!

- ・好きな本を読んだり、落ち着いた曲を聞いたりして、穏やかな気持ちで就寝できる環境を整えよう。
- ・自分自身の生活習慣を見直し、リズムのよい生活を心がけよう。

### Challenge 2

## 健康な体づくりに努めよう

体力は生きるためのエネルギー源です。体力があることで、物事に取り組む意欲が高まり、遊びや運動などを通して社会性を高めていけます。



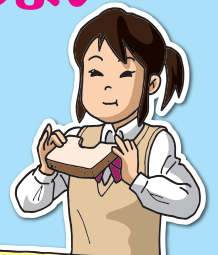
### Action!

- ・家族や友だちと手軽にできる運動に取り組もう。
- ・バランスのよい食事に心がけ、たくましい体をつくらう。

### Challenge 6

## 栄養バランスのよい朝食をとろう

朝食をしっかりすることで、脳にも体にもエネルギーが満ちあふれ、一日の活動が充実します。栄養のバランスの崩れは集中力の欠如や体調不良、情緒不安の原因になります。



### Action!

- ・毎日、朝食を食べよう。
- ・一日の活力につながるメニューを工夫し、栄養バランスの良いものにとろう。

### Challenge 3

## 笑顔で気持ちよくあいさつをしよう

「あいさつ」は、人と人とのコミュニケーションの第一歩です。家庭で自然なあいさつができることは、良好な人間関係を築くことにつながります。



### Action!

- ・家族で毎日欠かさずあいさつをしよう。
- ・友人や近所の人に、笑顔で明るく元気にあいさつしよう。

### Challenge 7

## 家族と約束して、テレビやスマホ中心の生活を見直そう

テレビやゲームの利用が多いと、人とのかわり体験の不足、運動不足、睡眠不足などが生じ、その結果、心身の発達の遅れやゆがみが生じやすくなるといわれています。



### Action!

- ・家族で話し合っ、テレビやインターネット、スマホをする時間を決めよう。
- ・週や月に1度はノーテレビ、ノーゲームデーを設けよう。

### Challenge 4

## 夢に向かって、いろいろな体験をしよう

将来の夢をもち、様々なことにチャレンジすることで、進路における選択肢は広がります。体験は、自分自身の可能性を広げ人生における財産になります。



### Action!

- ・興味あることを追求しよう。
- ・地域の行事やイベントに積極的に参加しよう。