子育ての基礎「7つの取り組み」

湖西市教育委員会

「愛情と思いやりあふれる家庭づくり」

悩みや不安を抱えながらも、子どもの成長を励みに、日々子育てにあたっているのではないでしょうか。悩みや不安をもつということは、子どもと真剣に向き合い、子どもと関わっているあかしです。親子のふれ合いの時間をたくさん持つことで「自分のことが好きな子」、「思いやりのある子」、「自信を持って取り組むことができる子」を育てることができます。

子育ては「晴れの日もあれば雨の日もある」ように、なかなか順調にいかないものです。お子さんとより良いかかわり方をするための手立てとして、7つの取り組みを生かしていただけたら幸いです。

「子育てすこやかチェック」をしてみましょう!（10点満点の家庭を目指しましょう!）

- 子どもの「食べる・寝る・遊ぶ」を大切にしていますか?
- 子どもに絵本の読み聞かせをしていますか?
- 家族そろって食事をしていますか?
- 家族一緒に外遊びをしていますか?
- 感謝の気持ち「ありがとう」を伝えていますか?
- 子どもと向き合っていますか?
- 同年齢の子どもをもつ家族と交流していますか?
- 家族で子どもの話をよくしていますか?
- 子どものことばに耳を傾けていますか?
- 子どもの日々の成長を楽しみ、ゆったり子育てをしていますか?

Challenge 1 絵本を読んでもらいましょう

絵本を読んでもらうとき、子どもは大人の愛情を感じ、親子のコミュニケーションづくりに役立ちます。絵本の世界に入ることで、言葉が豊かになり、想像力が伸び、豊かな感情を育むことができます。

- 5～10分、毎日絵本読み聞かせの時間をつくりましょう。
- 感想を求めたり、教訓を言わず、子どもの好きな本を繰り返し読み聞かせてみましょう。

Challenge 2 体を動かして遊びましょう

乳幼児期は、体全体の動きから徐々に足先、指先といった末端神経まで成長していきます。体を動かし、バランスよく発達を促すことで、体力がつき、大きな怪我をしにくくなったり、物事に取り組む意欲が高まります。

- 親子でふれあい遊び（親子体操）やボール等で手軽に体を動かして遊びましょう。
- 家の周辺や公園、遊び場等で、家族そろって外遊びをしましょう。

Challenge 3 元気よくあいさつをしましょう

「あいさつ」は、人と人とのコミュニケーションづくりの第一歩です。家庭内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。

- 毎日欠かさず家庭内であいさつをしましょう。
- 園や近所の人に、大人が率先してあいさつする姿を見せましょう。

Challenge 4 「自分でできる」を増やしましょう

1歳半から2歳ころは、何でも「自分で」やってみたいときです。少し時間がかかっても、上手にできなくても、自分でやらせてみて、ほめることが大切です。「自分でできる」という気持ちが、自信を持って新しいことにチャレンジする意欲を育てます。

- 身支度等を遠くから見守り、できるだけ待ちましょう。
- 一緒に遊び、会話を楽しんだり、できたことをほめましょう。

Challenge 5 早寝早起きをしましょう

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。

必要な睡眠時間
1　歳児：13時間
2～3歳児：12時間
4～5歳児：11時間

- 絵本を読み聞かせたり、頭をなでたりしながら添い寝をしたり、部屋を暗くして寝かしつけましょう。
- 夕食の時間、風呂の時間、寝る時間、起きる時間を決めて、リズムのよい生活を心がけましょう。

Challenge 6 朝ごはんを食べましょう

朝食をしっかりとることで、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。

- 毎日、誰かと一緒に朝食を食べましょう。
- 朝食こそメニューを工夫し、栄養バランスの良いものを用意しましょう。

Challenge 7 テレビやゲームから離れましょう

テレビに子守りをさせていませんか?　テレビやゲームの利用が多いと、人とのかかわり体験の不足、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。

- 家族で話し合って、テレビやゲームをする時間を決めましょう。
- 食事の時、就寝前1時間はテレビを消しましょう。

学びの基礎「7つの取り組み」小学生版

愛情と思いやりあふれる家庭づくり

悩みや不安を抱えながらも、子どもの成長を励みに、日々子育てにあたっているのではないでしょうか。悩みや不安をもつということは、子どもと真剣に向き合い、子どもと関わっている証です。親子のふれ合いの時間をたくさん持つことで「自分のことが好きな子」「思いやりのある子」「自信を持って取り組むことができる子」を育てることができます。

子育ては「晴れの日もあれば雨の日もある」なかなか順調にいかないものです。お子さんとより良いかかわり方をするための手立てとして、この7つの取り組みを生かしていただけたら幸いです。

「親と子の健やかチェック」をしてみましょう！ 10点満点の家庭を目指しましょう！

- 率先してあいさつしていますか？
- 生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）が定着していますか？
- 子どもの交友関係や学習状況を理解していますか？
- 子どもの話を最後まで聞いていますか？
- 子どもの良いところを見つけて、ほめていますか？
- 子どもの変化を見逃さないようにしていますか？
- 子どもに約束を守ること、ルールやマナーを守る大切さを教えていますか？
- 子どもに手本を示すことを心がけていますか？
- 子どもの問題や悩みに向き合い、一緒に解決しようとしていますか？
- 子どもを信頼して、あまり口出ししないように見守っていますか？

湖西市教育委員会

Challenge 1 ことばを使って思いを伝えましょう

「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!
- その日あった出来事を、子どもから聞いたり、子どもに語りかけたりしましょう。
- 子どもの好きな本を繰り返し読み聞かせましょう。

Challenge 2 体を動かして体力をつけましょう

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!
- 家の周辺や公園、遊び場等で、家族一緒に手軽なスポーツに取り組みましょう。
- 近くでの買い物や用事は、家族で歩いて行きましょう。

Challenge 3 進んであいさつをしましょう

「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!
- 家族同士で毎日欠かさずあいさつしましょう。
- 近所の人や学校の先生、友だちに、進んで元気にあいさつしましょう。

Challenge 4 友だちといろいろなことにチャレンジしましょう

外遊びは、体力をつけるだけでなく、良好な人間関係を築くスキルを自然に身につける点でも有効です。

Action!
- 家の周辺や公園、遊び場などで友だちと一緒に外遊びをしましょう。
- 地域の行事やイベントに積極的に参加しましょう。

Challenge 5 早寝早起きの習慣をつけましょう

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!
- 夕食の時間、風呂の時間、寝る時間、起きる時間を決めて、リズムのよい生活を心がけましょう。
- 十分な睡眠時間をとりましょう。

Challenge 6 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝食をしっかりとることで、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。
- 栄養バランスの良い食事をとりましょう。

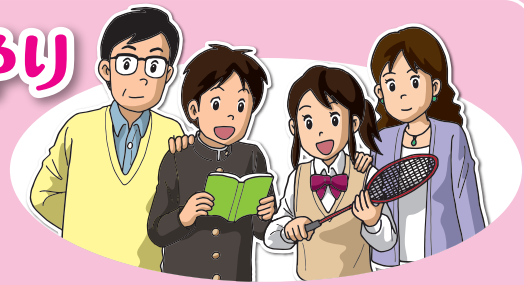
Challenge 7 テレビやゲームの使用は、ルールを守りましょう

テレビやゲームの利用が多いと、人とのかかわり体験の不足、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!
- 家族で話し合って、テレビやインターネット、ゲームをする時間を決めましょう。
- 週や月に1度はノーテレビ、ノーゲームデーを設けましょう。

学びの基礎「7つの取り組み」中学生版

愛情と思いやりあふれる家庭づくり



悩みや不安を抱えながらも、子どもの成長を励みに、日々子育てにあたっているのではないでしょうか。悩みや不安をもつということは、子どもと真剣に向き合い、子どもと関わっている証です。親子のふれ合いの時間をたくさん持つことで「自分のことが好きな子」「思いやりのある子」「自信を持って取り組むことができる子」を育てることができます。

子育ては「晴れの日もあれば雨の日もある」なかなか順調にいかないものです。お子さんとより良いかかわり方をするための手立てとして、この7つの取り組みを生かしていただけたら幸いです。

「親と子の健やかチェック」をしてみましょう！

10点満点の家庭を目指しましょう！

- 率先してあいさつしていますか？
- 生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）が定着していますか？
- 子どもの交友関係や学習状況を理解していますか？
- 子どもの話を最後まで聞いていますか？
- 子どもの良いところを見つけて、ほめていますか？
- 子どもの変化を見逃さないようにしていますか？
- 子どもに約束を守ること、ルールやマナーを守る大切さを教えていますか？
- 子どもに手本を示すことを心がけていますか？
- 子どもの問題や悩みに向き合い、一緒に解決しようとしていますか？
- 子どもを信頼して、あまり口出ししないように見守っていますか？

湖西市教育委員会

Challenge 1 ことばを大切にして、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 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 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。

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 6 栄養バランスのよい朝食をとろう

朝食をしっかりとることで、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をとろう。

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!
- 家族で話し合って、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。