



宮城県版
親の学びのプログラム
親のみちじるべ

小さな社会へデビュー

ステージ④S

～早寝・早起き・朝ごはん～

本日の進行役（ファシリテーター）

*

*



早起きが苦手，食事ものんびり，夜もなかなか寝てくれない

基本的な生活習慣が大切と言われているけれど・・・

どうしたら子どもに身につけさせることができるかな？



みんなのルール



- ・話をしたくない時は，聞いてるだけでもいいですよ。
- ・うまく話ができなくてもいいですよ。
- ・他の人が話をしている時はみんなで聴きましょう。
- ・プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。
- ・この時間を楽しみましょう。

～お願い～

- ・携帯やスマートフォンはマナーモードまたは電源 OFF にご協力ください。



「早寝・早起き・朝ごはん」

…いつも気になっている事…

…良いことは分かっているけど…。

なかなかできないのはなぜ～？

毎日の生活を振り返ってみましょうか…？



ワーク1

どうして早寝ができないのだろう？



どうして早起きができないのだろう？



どうして朝ごはんを食べたほうがいいのかしら？

ワーク2

子どもの生活リズムをつけるために何が出来るでしょうか？
工夫していること、これからやってみたいことを話し合ってみましょう



できることから はじめてみましょう。

基本的な生活習慣は**幼児期に培われます。**

また、幼児期のお子さんの基本的な生活習慣は、**周りの大人や家族のまね**をして身に付けていくともいわれています。

「早く寝なさい」「残さず食べなさい」という言葉かけも必要ですが、早寝早起きや残さず食べることについて、お子さんができるようになるまで、親子で一緒に取り組んでみるのも効果的です。



完璧な子育てなんてありません！

ゆったり子育てしましょう！



「みんなができて当たり前」
じゃないですよ。『カンペキ』
にすることが良いことでもないで
すよ。たまには肩の力を抜
いてリラックス。自分にやさし
くなる時間をもって！

子育ては、泣いたり笑ったり…の繰り返して親子の絆が深まっていくのですね!!

～宮城県家庭教育支援チーム～

子どもの生活リズム

規則正しい生活習慣が心と体を育てる

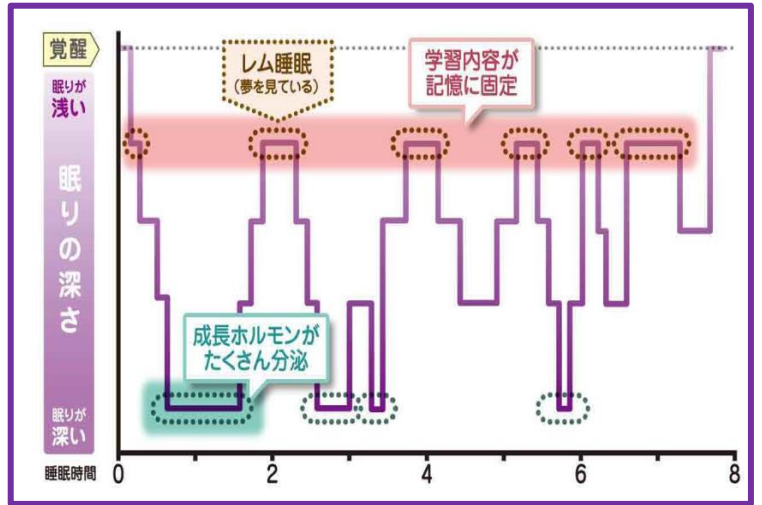
寝る子は育つ



よくなる

夜、成長ホルモンが盛んに分泌されます。また、レム睡眠時には学習内容が記憶されます。

睡眠のリズムと眠りの深さとの関係



出典：教育企画室（ルルブル）

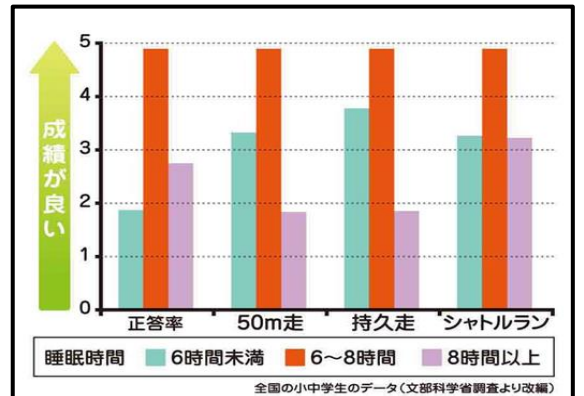
朝日をたっぷり浴びましょう



早寝早起き
朝ごはん

セロトニンが分泌され、不安をおさえ、食欲や自律神経を活発に。

睡眠時間と学習・運動能力



朝食と学習・運動能力の関係



よく食べる

朝ごはんを食べると、からだと脳が目覚めます！

午前中の活動のエネルギーがうまれます。胃や大腸が動き始めます。脳が活発に活動します。



よくあそぶ

手足や体全体で動作を行う運動をしましょう！

バランス能力、すばやく動くための能力を高めます。

朝食と学習・運動との関係

朝食は学力や運動能力に大きく影響します。毎日朝食を食べる子どもは学力や運動能力が高い傾向にあり、朝食を食べない子どもは学力や運動能力が低くなるのが分かっています。

