

3-① 目指せ！早寝・早起き・朝ご飯

■対象：乳幼児～中学生の親

■時間：80 分程度

■手法：ラベルワーク

学習のねらい 準備するもの

「早寝・早起き・朝ご飯」を家庭で実行するために、必要なことを考える。
○×カード 模造紙(各グループに1枚) 付箋(グループ数×50枚程度)
マジック 筆記用具 ワークシート【P.73】
アドバイスタイム用配付資料

時間	学習の流れ	留意点	準備
	【はじめに】 今日は、子どもたちにとって大切な「早寝・早起き・朝ご飯」運動を実践するためにどんなことが必要なのか、みなさんと一緒に考えたいと思います。 その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。		
10分	【アイスブレイク】 ①○×クイズ〈P.102〉 ②バースデーチェーン〈P.100〉 「今日の起床の時刻」	・①は「早寝・早起き・朝ご飯」運動に関する基本的な問題を2～3問出す。 ・②のグループ分けの後、「早寝・早起き・朝ご飯」についての思いを一言加えて簡単に自己紹介をする。	○×カード
55分	《講座の前にルールとマナーを確認しましょう》 【ワークショップ】 ①個人で付箋に記入する ②グループで付箋を分類し、島を作る ③島に見出しを付け、関連を図る ④グループで話し合ったことを代表が発表する ⑤まとめ	・③で関連づけを図る際、時間があれば絵に表すとよい。(ただし、絵を描くことが目的ではないので、分類と関連づけを明確にすることを意識しておく) ・⑤は一言で簡単にコメントする。	筆記用具 付箋 模造紙 マジック
13分	【ふり返りと分かち合い】 ①自己の生活を見直し、ワーク1に書く ②全体(またはグループ内)で発表する	・実践化に向けてのヒントや妨げている要因について気づくことができるよう助言する。 ・「できそうなことから始める」という気持ちで書けばよいことを助言する。	ワークシート(P.73)
2分	【アドバイスタイム】 いかがでしたか？ 子どもの健やかな成長には、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。子どもの基本的生活習慣の確立は、生涯を通じて健康的な生活を送る基礎を培うことにつながります。 文部科学省発行の家庭教育手帳には、次のような記述があります。 ※資料 P.109「早寝早起き朝ごはん」「子どもの健やかな成長のために、睡眠は大切です」「一日のスタートは朝食から」 P.110「『早寝早起き朝ごはん』国民運動の推進」の中から、状況に応じて選んで読む。 《講座の最後にルールとマナーの確認をしましょう》		配付資料

3-① 目指せ！早寝・早起き・朝ご飯

①個人で付箋に記入する（10分）

はじめは個人作業です。付箋に、「早寝・早起き・朝ご飯」を実践するために必要だと思うこと、大切だと思うこと、また気をつけることなど、思いついたことを何でも自由に書いてください。ただし、1枚の付箋には1つのことを書いてください。例えば・・・（下記参照）。時間は8分です。



※例えば…

しっかり運動する

○ 1枚に1つのこと

夕食を早めに食べて遅くまでテレビを見ない

× 1枚に複数のこと

②グループで付箋を分類し、島を作る（15分）



次に、グループでの活動に入ります。
まず、グループ内で発表の順番を決めてください。
最初の人から1枚の付箋を模造紙の上に出し、書いた意味を説明します。その時、メンバーの中に似た内容の付箋があれば、説明をしながらその付箋の近くに置きます。
似た内容の付箋がなくなったら、次の人が別の1枚を出し、同じように説明をします。これを繰り返して、模造紙の上にはいくつかの島を作りましょう。

③島に見出しを付け、関連を図る（20分）

（島ができたら）

模造紙の上にはいくつかの島ができていると思います。

書いた付箋がそこでいいか、確認しましょう。

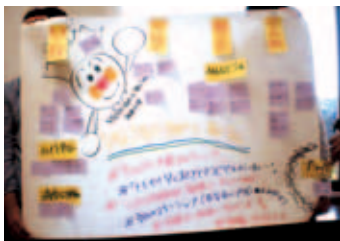
確認できたら、それぞれの島の特徴を示す見出しを付けましょう。

（見出しが付いたら）

グループの代表者を決め、代表者が発表しやすいように、グループの考えをまとめましょう。



※時間がある時は、簡単な図や絵に表すと関係の構造が分かりやすい。



④グループで話し合ったことを代表が発表する（9分）



グループで話し合ったことを、順に発表してください。

⑤まとめ（1分）

それぞれのグループの発表の中には、「早寝・早起き・朝ご飯」の実践に向けてのヒントがありますね。では、今作った図を見ながら、あなたの家庭生活をふり返り、これからできそうなことを考えてワーク1に書きましょう。



ワーク1

あなたの家庭の今の生活をふり返り、今後できそうなことを考えてみましょう。

