

Ⅲ 学童期の子どもをもつ保護者を対象にしたプログラム

Ⅲ-1 早ね早おき朝ごはん で 元気アップ大作戦！

対象：小学校低学年の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	子どもの基本的な生活習慣や親自身の行動を振り返り、子どもの健やかな成長には生活リズムを整えることが重要であることに気付く。そして、今後、どのような点を続けて、どのような点を改善していくとよりよいかを、参加者相互の話し合いから考える。		
実施のポイント (評価など)	○ 親子の生活習慣の現状を振り返り、問題点に気付くことができる。 ○ より健康的な生活習慣を維持・改善するためには、どのようなことが重要なのかを知り、実践に向けて意欲をもつことができる。		
事前準備	○ 名札 ○ 筆記用具 ○ 資料 ○ あらかじめ4～5人のグループに分かれておく。		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 12分	ワークの趣旨説明 ○生活習慣チェック！をする。 ○アイスブレイク	・落ち着いて考えを出しやすい雰囲気をつくる。 ・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 ・アイスブレイクの中でグループ編成してもよい。	名札 資料1 (生活習慣チェックシート)
展開 15分	ワーク1 ・エピソード文を読む。 ・子どもの朝の様子を振り返る。 ・グループで話し合う。 ・原因を考える。 ・グループで話し合う。	◎子ども自身の生活習慣や心身の状態を振り返り、原因を探ることで、どのような点に注意して生活習慣を見直すとよいか気付くことをねらいとする。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	
8分	ワーク2 ・エピソード文を読む。 ・アドバイスを考え、吹き出しに記入し、意見交換する。 ・親としての関わりについてグループで話し合う。	◎親の都合で子どもの生活習慣を乱していないか振り返り、親自身の行動や生活の仕方について考えることをねらいとする。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	
15分	ワーク3 ・資料を進行者が読み簡単な解説をする。 ・生活習慣を確立する重要ポイントを知る。 ・各自で行動目標を三つ選ぶ。 ・グループで意見交換する。	◎基本的な生活習慣を確立するための重要ポイントを知り、それぞれの家庭の状況に合わせて、行動目標を明らかにすることをねらいとする。 ・行動目標は、無理に三つ考え出す必要はないことを知らせ、一つでもよいことを伝える。 ・意見交換から、いろいろな視点があることを相互に理解し、必要なポイントを加える。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	資料2 (早ね早おき朝ごはんリーフレット)
まとめ 5分	ふりかえり ・各自の思いを記入する。 ・感想を聞き、共有する。	・何人かの方に感想を述べてもらい、全体で共有する。 ・行動目標を「実行する」ことで、お子さんを含め、家族が「元気、やる気、笑顔いっぱい」になることを伝える。	