



生活リズム向上キャンペーン
マスコットキャラクター

みんなで生活リズムを整えよう！

～合言葉は「早寝 早起き 朝ごはん！」～

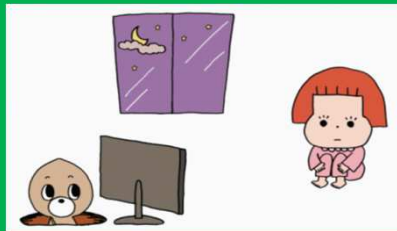
11月は、岡山県「ぱっちり！モグモグ」生活リズム向上キャンペーン月間です

早寝・早起き・朝ごはん等の規則正しい生活習慣やテレビやゲーム、スマートフォンなどについてのルールづくり、読書や家庭学習習慣の定着を図ることは、子どもの心とからだの発達や学力向上に不可欠です。

県教育委員会では、11月を「ぱっちり！モグモグ」生活リズム向上キャンペーン月間としています。管内でも学校や校区、市町村単位で、チャレンジ・カード活用をはじめ、読書や学習習慣づくり等、様々な取組が行われます。

ぜひこの機会に、学校や家庭、地域が一丸となって、生活リズム向上を目指しましょう。

子どもたちの生活リズムはどうでしょうか？



早寝できていますか？



早起きできていますか？



朝ごはん食べていますか？



ゲームのし過ぎはないですか？

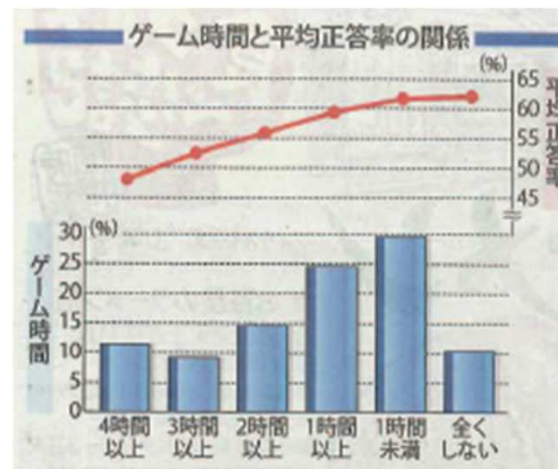
生活リズムを向上させるには・・・

- ◆いつも決まった時刻に、パッと起床！
- ◆きちんと朝ごはん、モグモグ習慣！
- ◆家庭で学習・読書、コツコツ習慣！
- ◆メディアと上手におつきあい、しっかりルール！
- ◆いつも決まった時刻に、おやすみなさい！



岡山県マスコット ももっち

チャレンジ・カードは、岡山県教育庁生涯学習課のホームページからダウンロードできます。



平成26年7月10日 山陽新聞より

メディアコントロールで

成績アップ！！

県学力・学習状況調査の結果より、ゲーム時間が長いほど、正答率が低い傾向にあることがわかりました。

生活リズムを向上させるためには、メディアコントロールが必要不可欠です。

メディアをうまくコントロールし、生活リズムを整えましょう！