

**中学校
定期考査期間中に
生活リズム向上!**

中学校区一斉実施の取組を!!

～家族ぐるみ・地域ぐるみの取組への期待～

生活リズム向上に向けて「中学校区で取り組む」ことは効果的です。
定期考査期間中の中学生だけでなく、小学生も共に取り組んでいくことで、家族全員で生活リズムを見直し、振り返る機会をもつことができます。また、中学校区全体での取組により、「我が家だけでなく、周りの家庭もやっている」という状況が生まれ、みんなで取り組むという意識が高まります。生活リズム向上の取組は団体戦で!!

中学校区一斉実施だと、こんなことができそう!!

◆家族全員で取り組むことができるから...

★家族みんなで10分早起き!

- ・プラス10分で...
- ・早朝散歩 ・早朝スポーツ ・新聞チェック! ・しっかり朝ごはん

★家族みんなでコミュニケーション!
「我が家のオリジナルタイム」

- ・家族でスポーツ・語り合い
- ・家族一斉読書タイム・学習(宿題)タイム
- ・レッツお手伝い～家族と一緒に食事の準備や後片付け!～

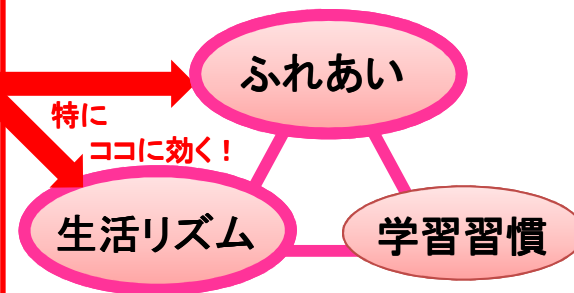
◆地域で取り組むことができるから...

★友達みんなでノーゲーム・外遊びウィーク!



子どもの豊かな育ちに向けて バランスのとれた取組を!

子どもの豊かな育ちには、家族とのふれあい・生活リズム・学習習慣が大切な要素であり、それぞれが密接に関連し合っています。



ぱっちり!
モグモグ



☆本年度も岡山県「ぱっちり!モグモグ」生活リズム向上キャンペーン実施!!

【キャンペーン月間】 おかやま教育の日(11月1日)を含む1か月間

【キャンペーン週間】 **5/7(木)～6/4(木)**

9/1(火)～10/2(金)

1/7(木)～2/1(月)

現在キャンペーン期間中

※各期間のうち、それぞれ2週間