

生活リズム定着に向けては9年間の継続が大切!

**中学校
定期考査期間中に
生活リズム向上!**

生活リズムを整え、スムーズな2学期スタートを!

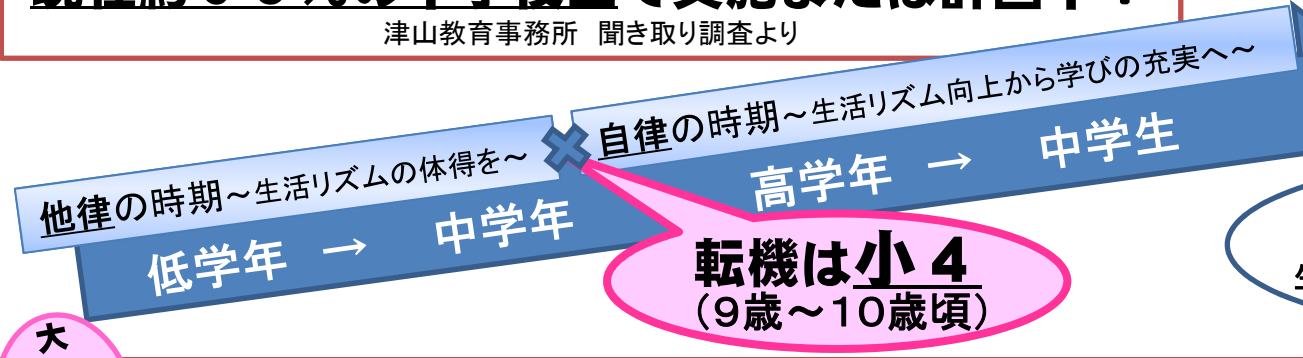
生活リズムの乱れ、部活や外出などの疲れ、勉強に対する焦り…
などの影響が出やすい夏休み明け。
新学期を円滑にスタートさせるためにも、生活リズムを意識付ける呼びかけを児童生徒や家庭に向けて、ぜひ行いましょう。
2学期の「中学校区定期考査期間中の生活リズム向上!」の取組も
よろしくお願ひします。

現在約93%の中学校区で実施または計画中!
津山教育事務所 聞き取り調査より

定着
基本的な生活習慣
家庭学習習慣



9月1日(火)~10月2日(金)は
「ぱっちり!モグモグ」
生活リズム向上キャンペーン期間です!



大人の
役目

小4を転機とする自律の時期に向けては、他律の時期の取組が重要です!
(高学年・中学生) (低学年・中学年)

- ★**低学年~中学年頃 … 生活リズムをしっかりと子どもに身につけさせる関わりを!**
この時期の大人の役目として大切なことは、環境づくりです。あわせて、やる気を促す声かけ、子ども任せにせず、親子で、家族と一緒にやってみるといった関わりも必要です。「できているか」の確認も丁寧にすることで、習慣化につながります。
- ★**高学年頃~中学生 … 子どもの自律を意識した、見守り、寄り添った関わりを!**
この時期は、子どもの自律を尊重した関わりが大切です。基本的な生活習慣や学習習慣定着へ向け、子どもの行動にアンテナを張りながらも、見守っていく姿勢も大切です。そのなかで、必要な声かけや関わりを行っていくことが効果的です。