

基本的な生活習慣を
身に付けましょう

健康な体

外で元気に
遊びましょう



あいさつを
しましょ

決めた時刻に
寝ましょ

身の回りの
片付けを
しましょ



基本的な生活習慣を低学年から身に付けることで
毎日の生活リズムが整い、元気な体をつくりま

スッキリ目覚め、元気な1日
をスタートさせましょ



友だちと外で
遊びましょ

親子で一緒に
遊びましょ



同年齢や異年齢の子ども同士の遊びを大切にしま
しょ。自然の中には、様々な出会いや発見があ
ります。

外遊びで基本的な
運動能力が育ちま



育てよう

子どもは考えることで、さらに、
好奇心・興味が促されま

子どもはほめられると、
自信・やる気が育ちま



「子ども自身に考えさせる」大人の促しが多いほど、
「文字・数・思考」「学びに向かう力」は伸びま

「お手伝い」をしたら、できたことをほめてあげ
ましょ。身の回りのことが自分でできるという
自信が育ちま

家族で会話を
しましょ

親子で一緒に
遊びましょ



お手伝いを
しましょ

ルールを
守りましょ



子どもに考えさせるような
言葉をかけましょ

学びに向かう心

自己肯定感を
育みましょ



家庭教育のポイント!!

基本的な生活習慣を定着させよう

生活習慣の全国平均との比較 (県内公立小6年生)



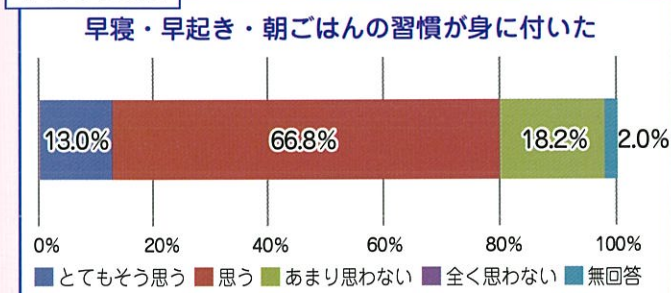
奈良県は、全国平均に比べて、朝食を毎日食べる子ども、毎日同じくらいの時刻に寝る子どもの割合が低い。

※平成28年度全国学力・学習状況調査より作成 (全国を100とした場合)

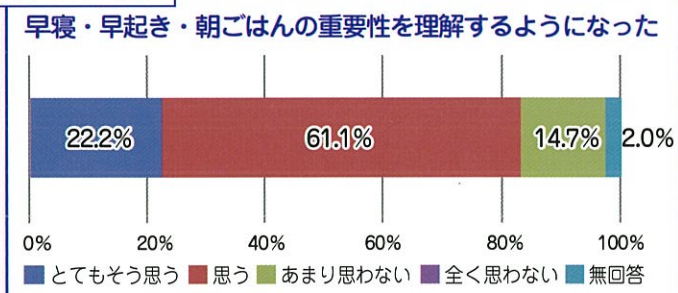
親子で生活習慣について考えよう

平成28年度「元気なならっ子約束運動」に親子で取り組んだ家庭では、基本的な生活習慣の定着や意識の向上が見られました。 ※平成28年度「元気なならっ子約束運動」1月アンケートの結果より

子どもの変化



保護者の変化



「元気なならっ子約束運動」

県内の3歳から5歳児の子どもとその保護者とが、「あいさつ」「お手伝い」「早寝・早起き・朝ごはん」などのおやくそくを決めて、「げんきなならっこおやくそくシート」を活用し、親子で取り組みます。平成28年度は、258園所、19,578人の子どもとその保護者が参加されました。

ならっ子みんなで育てよう

元気な奈良に『家庭教育啓発リーフレット』



子育てコラム 朝ごはんを食べて、元気にスタート

朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせることが、子どもたちの生活には重要な意味があります。朝ごはんを食べることで、体にエネルギーが補給され、「今日もがんばろう」と思い、やる気が湧いてくるのです。さらに、集中して勉強に取り組む気持ちも高まります。

朝ごはんを食べるためには、早起きをしなければいけません。そして、早起きをするためには、早寝をしなければいけません。子どもたちが生き生き活動できる生活は、規則正しい生活の上に成り立つのです。

子どもは親の協力なしに生活リズムを作ることはできません。子どもたちがしっかり朝ごはんを食べて、元気に1日がスタートできるように、親として環境を整えたいものです。

家庭教育7か条

- 1 あいさつをする習慣をつけさせよう
- 2 決めた時刻に寝る習慣をつけさせよう
- 3 身の回りの片付けをする習慣をつけさせよう
- 4 手伝いをする習慣をつけさせよう
- 5 してよいこと、してはいけないことをしっかりと教えよう
- 6 家族で会話をする機会を増やそう
- 7 友だちと外で遊ばせよう

小学1年生の保護者の皆さまへ