

幼児編 テーマ6

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

ねらい

幼児期から健やかな成長を図るために、基本的な生活習慣を身につけることの大切さを理解し親としてできることを考える。

1. 子どもの生活リズムを書きましょう

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・休日等はのぞき、平日の平均時間で記載しましょう。

2. 子どもの生活リズムで気になることや心配なことはありませんか。

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・起きる時刻や就寝時刻について(昼寝の必要性)
- ・食生活(偏食や好き嫌い)について
- ・排便について
- ・休日の前日や夏休みや冬休みなどの過ごし方
- ・親の生活時間に合わせてしまい、子どもの生活リズムを損なってしまうこと。
(朝ごはんを食べさせることができなかつたり、就寝時刻が遅れてしまつたりすること)
- ・生活リズムが整っている家庭の場合は、その様子について

<想定される意見>

- 朝、起こさないで寝ていたり、夜、寝かしつけたりするのに時間を要し苦労している。
- 昼寝は3歳ごろまで必要だと思う。
- 休日の前日等は遅くまでテレビやゲームなどをして起きていることがある。
- だいたい決まった時間に寝起きしている。

3. 基本的な生活習慣を身につけさせるために、工夫していることやこれから心がけたいことはどんなことですか？

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・起床や就寝を促す際に子どもに働きかけていること。
- ・小学校入学にあたって気になることや心配なこと。
- ・早寝早起き朝ごはんといった生活習慣の定着のために工夫していること。
- ・家族そろって食事をするために取り組みたいこと。

<想定される意見>

- 就寝時には、親子一緒に床に就き、絵本の読み聞かせをしている。
- 小学校に入学に向けて、起床時間を早めるよう心がけたい。
- 休日には、家族そろって食事をするなど、団欒の時間を大切にしている。
- 自ら起きることができた朝や床に就いた時はほめている。

<進行例> ※60分の場合

| | 時間 | 参加者の活動 | 進行役の活動（発言・留意点等） | |
|------------|-------|---|---|--|
| 導入 | 5分 | テーマ・内容を確認する | <ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける | |
| | 15分 | <ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 | <ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を決める | |
| 話し合おう・考えよう | 3分 | ワーク1・ワーク2について各自が記入する | <p style="text-align: center;">話し合い①</p> <p>「ワーク1の子どもの生活リズムを書いてください。そのままワーク2の生活リズムで気になることなども書いてください」</p> | |
| | 8分 | <p style="text-align: center;">意見交換①</p> <p>グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する</p> | <p>「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に | |
| | 6分 | <p style="text-align: center;">グループ発表①</p> <p>各グループの発表者がその場で発表する</p> | <p>「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す） | |
| | 3分 | ワーク3について各自が記入する | <p style="text-align: center;">話し合い②</p> <p>「基本的な生活習慣を身につけさせるために、工夫していることやこれから心がけたいことを、自由に考えて書いてください」</p> | |
| | 8分 | <p style="text-align: center;">意見交換②</p> <p>グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する</p> | <p>「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に | |
| | 6分 | <p style="text-align: center;">グループ発表②</p> <p>各グループの発表者がその場で発表する</p> | <p>「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す） | |
| | 6分 | <p style="text-align: center;">今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> <p>ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする</p> | <p>「今日のワークの感想を発表しましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者に感想を求めてもよい | |
| | ふりかえり | 6分 | | |