

■早寝早起き朝ご飯

【ねらいとする能力】 ・自己への気づき
・自己のコントロール ・責任ある意思決定

目的

子どもの立てた就寝・起床時刻、朝食の目標を知り、家庭で協力できることを考える。

○準備

・「生活かいぜんチャレンジウィーク」チェック表（子どもが記入済みのもの）

○ワークショップ概略

- (1) 子どもの生活リズムについての目標を知る。
- (2) 早寝早起き朝ご飯の大切さを知り、保護者が協力できることを考える。
- (3) 気づきや感想を共有し、家庭での協力につなげる。

○ワークショップの流れ

場面	教師の指示(★)と保護者の反応・行動(△)	留意点
説明	(場合によっては、事前に雰囲気作りをする。) ★ 今日は早寝早起き朝ご飯について学習しました。みなさんのお子さんは早寝早起き朝ご飯が実践できていますか？ △ できていると思う/できていないかもしれない。	
活動	★ ここでお子さんが作成した「生活かいぜんチャレンジウィーク」チェック表を配ります。お子さんが立てた目標を見て、どう思いましたか？ △ がんばってほしい/無理かもしれない/協力しようと思う。 ★ 早寝早起き朝ご飯に関しては、保護者の協力がないとできないことがあります。早寝早起き朝ご飯のことで、ご家庭ではどのような悩みがありますか？また、工夫していることはありますか？3人グループになって交流してください。 △ グループになって意見を交流する。 ★ 今の交流の中でいいなと思ったところがあれば、発表してください。 △ 家族全員が6時に起きるところがすごい/朝ご飯を作り置きするのを真似したい。 ★ それぞれのご家庭の話聞いて参考になる部分もあったのではないかと思います。では、お子さんの目標を達成するためにご家庭で協力できることは何だと思えますか？ △ お風呂の時間を1時間早くする/朝ご飯が食べられる時間に起こす/子どもが寝る邪魔をしない(夜10時以降は静かにする)。 ★ とてもいい方法を考えていただきました。早寝早起き朝ご飯について考えてみていかがでしたか？ △ 子どもと一緒にチャレンジしてみたい/必ず朝ご飯を作るようにします。	子どもが記入したチェック表を配る。
まとめ	★ 今日から1週間「生活改善チャレンジウィーク」が始まります。早寝早起き朝ご飯をすると快適な一日が送れます。これから1週間生活してどんないいことがあったか連絡ノートなどで教えていただけたらうれしいです。子どもたちのがんばりを見守り、協力してあげてください。	

ワークショップをするにあたって

今回のテーマは、家族の協力がなければ達成することが難しいため、保護者には協力をお願いしたい。しかし、家庭の事情によって保護者が朝ご飯を準備できない場合が考えられる。その時には、パンを買っておいてもらう、事前に作っておいてもらう、自分で用意させるなど継続可能な方法を考えるようにしたい。