

7日野ひかり幼稚園ファミリー通信

来年の今頃は夏休み！

夏休みこそ時間を有効に使うコツ



間もなく夏休み、梅雨けこそ未だしていませんが、そろそろ子どもたちが楽しみな夏休みの時期がやってきます。

日頃はのんびり出来ない現代日本の子どもたちですから、夏休みくらいリラックサさせてあげたいですね。実際はなかなかそうはいかないのが実情であり、その最大の原因が宿題です。夏休みの宿題に自ら計画的に取り組める子はかなり少なく、夏休み後半になって親子で慌てるケースが多いです。

宿題もやらずにダラダラしている子の姿を見て、親はいけないと思いつつも思わず叱ってしまいかもしれません。しかし、これでは楽しい夏休みも台無しです。ではどうしたら良いのでしょうか？答えは、宿題の全体量や計画の「見える化」とおうちの方の見届けです。これにより、ほとんどの子どもたちが夏休みの宿題に計画的に取り組み、楽しい夏休みを送れるようになります。

宿題の量を把握すること、宿題や予定を全て書き出し計画を立てる、この二つの「見える化」を行うことで子どもたちの意欲は変わります。子どもにもぼーっとする時間が必要です。せっかくの夏休み体調に気をつけながら親子で一緒にリフレッシュすることも大切です。



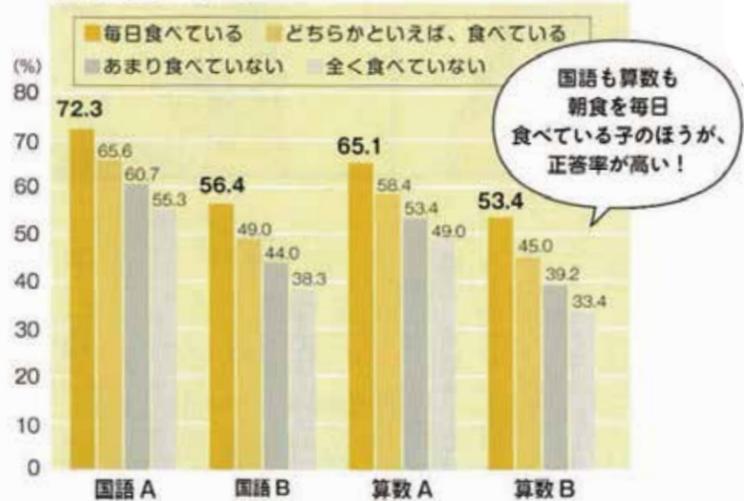
いつもと同じ生活リズムを！

早寝早起き 朝ごはん

夏休みだからといって夜遅くまで起きていたり、朝もゆっくり寝ていたり、、、そんな生活をしていませんか？

ぐっすり眠って朝すっきりと目覚め、朝ごはんを食べることがなぜ大事なのか、その理由をしっかりとご説明いたします！

体の成長はもちろん、学力にも関係しています！！



睡眠はなぜ大事？



私たちは眠ることで、疲れをとったり体を成長させたり、病気を予防して健康な体を保てたりしています。それは、睡眠中に分泌される「成長ホルモン」の働きによるものです。また、眠っている時に、脳の中でその日学んだことを記憶しているため、学力アップさせるためにも、たっぷり眠ることが必要なのです。さらに、睡眠時間が足りていないと、ぼーっとして話が耳に入らなかつたり、注意力が下がって怪我をしたり、イライラしたり落ち込んだりと、気持ちのコントロールができなくなることがあります。夜は早く寝る習慣をつけ、睡眠時間をしっかり確保し、体のリズムをしっかりと作っていきましょう。

朝ごはんはなぜ大事？



体は寝ている間にもエネルギーを使うため、朝は必要な栄養素が減少しています。起きた時に頭がぼーっとしているのは、エネルギー不足のせいです。朝ごはんをしっかり食べて、体に必要なエネルギーを補給し、脳にエンジンをかける必要があります。朝ごはんをしっかり食べることで脳が働く準備を整え、頭も体も活動できる状態になるというわけです。これは子どもも大人も同じです。朝ごはんを食べてから活動するのと食べないで活動するのでは、その後の活動に変化が現れます。生活習慣を変えることは簡単なことではありません、朝食をしっかり食べる習慣を子どものうちから身につけておきたいですね。

考える力をぐくむ

子どものお手伝い

Vol.1

手順や考える力を見通す力が身につく、責任感や自己肯定感も生まれる「お手伝い」。親子にとって、いっしょにつくっていくお手伝いとポイントを三回に分けてご紹介します。

食事の後片付け

POINT 1 落とさずこぼさず運ぶ

食事が終わった後は、使った食器をキッチンの流し台へ運びます。自分の食べた食器をまとめても、家族分の同じ食器を重ねてまとめても、どちらでも良いですね。おうちのやり方に合わせていきましょう。

その際、どの順番でお皿を重ねたら運びやすいか、どこを持って安定するかなどを考えることがポイントです。慣れてきたら、おぼんを使って小さなものをまとめて運ぶことにも挑戦させてみてはどうでしょうか。たくさん乗せると危ないので、量を調整しながらやりましょう。

POINT 2 テーブルをきれいに拭く

食器を片付けたら、テーブルをきれいに拭きましょう。食事をした後だけではなく、食事をする前のテーブル拭きからお願いしてみると良いでしょう。手前から奥へ、少しずつ横にずらしながら台拭きを行ったり来たりさせて全体を拭きます。食べこぼしや汚れなどは、それを包みこむように拭き取ることを教えていきましょう。清潔にすることを大切さも一緒に学ぶことができます。テーブル拭きが上手にできるようになったら、椅子も拭くなど、少しずつ拭く範囲を広げてみることも良いかもしれません。

POINT 3 食事ができたことに感謝する

片付けをしながら、「今日もおいしいごはんが食べられたね」と、食事ができたことに感謝する気持ちを伝え合います。また、自分が食べた料理はどのように作られたのかを考えるきっかけになるように、「作ってくれている人がいる」という会話が親子で自然にできるようになると良いですね。まずは、会話の中で感謝の気持ちを引き出せるように、親から会話を投げかけてみるのはいかがでしょうか。

「助かったよ」と感謝の気持ちをたっぷり伝えて。

食べ終わった満足感の中で、気持ちよく動けるようになりましょう。「一度に多くの食器を運ぶ」ことを褒めると、そこにこだわり危険が増してしまいます。「油ものは分けて重ねる」、「急がず注意深く運ぶ」という点を認め、成長を喜びましょう。

【引用先：連載考える力をぐくむお手伝いより】