

子どもの育ちに大切なのは
食べる、遊ぶ、寝る

食べる

朝ごはんは大切なエネルギー



家族と一緒に食べると、
話も弾む。
一日の活動の
エネルギーに!!

脳のエネルギーはブドウ糖!!

遊ぶ

運動機能を高めるとともに、コミュニケーション
や社会性などを学びます



規則正しい生活リズムのためにも、
昼間は思い切り体を動かして遊ぶこと
が大事。



寝る

特に大切なのが、早寝早起きと十分な睡眠時間

◆小学生なら 1日9時間の睡眠
夜10時には熟睡



◆睡眠不足や不規則な生活リズムが
続くとイライラ、だるい、集中できない

目が朝の光を感じるとセロトニン
(脳内物質)が分泌され、脳と体を目覚め
させ、心のバランスを整えます。
セロトニンが多く分泌されると夜には
メラトニンが分泌され、ぐっすり眠る
ことができます。



親が教えたイマナー9

- 1 一日の始まりは「おはよう」から
- 2 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」
- 3 家の出入り「行ってきます」「ただいま」
- 4 履き物はきちんとそろえる
- 5 約束したことを守る
- 6 ものを大切に使う
- 7 まちがったら「ごめんなさい」
- 8 感謝の言葉「ありがとう」
- 9 一日の終わりは「おやすみなさい」



よい育ちは… **よい脳の育ち**

- ★太陽のリズムに合わせた生活
- ★家族での言葉の交わし合い
- ★体を動かし遊ぶこと



これらが繰り返される家庭生活こそ
「よい脳の育ち」を促す

児童精神科医

佐々木正美さんの名言より・・・

- 子育てには順番があります。うれしい気持ちをたくさん味わった子は、人の悲しい気持ちも分けあえるようになります。お兄ちゃんだから、と大切にされた子は、妹や弟を大切にできます。ありがとうと言われた子が、ごめんなさいと言えるようになります。順番を逆にはできません。
- 成長には順番があるし、いつできるようになるかは子ども自身が決めるものです。親が決めるものではありません。



岩倉市の家庭教育

子どもたちの幸せのために

岩倉市子育て親育ち推進会議編

家庭により子育ての事情は異なります。しかし、子どもと向き合う姿勢があれば、子どもを思う気持ちや愛する気持ちは必ず伝わっていきます。子育ては、やり方や答えが決まっているわけではありません。他の子と比べるのではなく、わが子のよさをじっくりと見つめてみましょう。

♡あたたかな親子関係を♡



◎「大好き」というメッセージを伝えよう

子どもの誕生に感謝し、精一杯の愛情を注ぎましょう。愛されて育った子は、命を大切にします。

◎思いを受け止めよう

子どもは話を聞いてもらったり、思いを受け止めてもらったりすることで、心が安定します。その積み重ねは、ほかの人への思いやりの心を育てていきます。



◎親子で一緒に楽しもう

子どもは遊びながら人としてよりよく生きるための知恵を身に付けていきます。親子で身近な自然と触れ合ったり、地域の人や年中行事などに関わったりして、一緒に楽しみましょう。

◎手本を見せよう

毎日のちょっとした場面で、このように育ててほしいと願う姿を大人が見せましょう。子どもの模範となる親の振る舞いこそ、子どもの心に響くものです。



家庭教育はすべての教育の出発点です



0歳児

- 抱かれたり微笑みかけられたりして心が満たされ安心します。
- 感情や要求を指さしや「アーウー」などの声で表現するようになってきます。

しっかり「だっこ」しましょう。
たくさんお話ししましょう。



5歳児

- いろいろなことに挑戦し、身の回りのことやお手伝いができるようになります。

できたことを一緒に喜びましょう。

- 気の合う友だちと一緒に行動したり、目的をもって協力しながら集団で遊んだりする姿も見られるようになります。

おうちで遊ぶ機会をつくりましょう。

4歳児

- 草花や虫など身近な自然物に興味をもち、調べたり世話をしたりするようになります。

一緒に身近な自然にふれましょう。



1歳児

- いろいろなものを見たり触ったりして遊びはじめます。

散歩をしたり、公園に出かけたり、体を十分に動かす機会をつくってあげましょう。



子どもといっしょにあゆみましょう

3歳児

- 生活の約束事が分かるようになり、簡単なきまりを守って遊ぶことができるようになります。

きまりやマナーを教えましょう。

- 友だちと遊ぶことが楽しいと感じられるようになる時期です。関わりの中で友だちの思いや気持ちにも気づくようになります。
- いろいろなことに興味がわき、たくさんの質問をしてくる時期です。

一緒に考えようとする姿勢が大切です。



2歳児

- 食事やトイレや衣服の着替えなど、促されると自分でやろうとするようになります。

自分でやろうとする気持ちを大切にしましょう。

- ○○ごっこのような遊びが始まります。リズムや音楽に合わせて体を動かすことを楽しむようになります。

一緒に絵本を読んだり歌を歌ったりしましょう。

- 同じくらいの友だちと遊びたくなる時期です。

友だちといっしょに遊ぶ機会をつくりましょう。

- いろいろなことを自分でやりたがる時期ですが、思い通りにならず、かんしゃくを起こして困らせることがあります。

「自分でしたかったんだね」など、思いや気持ちを言葉にして返しましょう。

健やかに育てほしい～わ

