

# 家庭教育 12 か条



## 1 早寝早起き朝ごはん

6:30運動で規則正しい生活リズム



## 2 朝起きたら元気にあいさつ

あいさつではじまる人との“わ”(和・輪)

## 3 家族一緒に楽しく食事

心と体に栄養を



## 4 進んでお手伝い

育つ役立ち感と自立心

## 5 家族で決めよう家庭のルール

社会性を育む第一歩

## 6 子どもは大人の鏡

大人を見てまねて成長



## 7 地域の行事に参加

育つふるさとへの愛着心



## 8 子どもの話はじっくりと

心に育む安心と自信

## 9 人や物を大切に

優しさ、思いやりの源に



## 10 本は心の栄養

育む豊かな想像力・感性と集中力

## 11 子どもの遊びは自然の中で

体験で得られる生きる力



## 12 家庭学習でしっかり復習

身につく確かな学力



心とからだ いきいき 北栄町

うんどう

# 6:30(ろくさんまる)運動

よい生活のポイントは朝の起床です!

### ◆朝は6時30分までに起きましょう

(洗面、排便、朝食といった基本的な生活習慣を身につけましょう)

### ◆明日の学習の準備は前日にしましょう

(早めに宿題をし、テレビやゲームはじかんをきめましょう)

### ◆十分な睡眠を確保しましょう

(朝、ゆとりを持って出かけられるようにしましょう)



#### \*6:30(ろくさんまる)運動のねらい(保護者の皆様へ)

社会環境や家庭環境の変化によって基本的な生活習慣を身につけられない子どもが増えています。

町では、朝6時30分に告知放送を流し、起きる時間の目安としています。朝、ゆとりをもって身支度をすることで、子どもの心にも落ち着きや安定が生まれます。子どもが元気に遊び、学び、成長するためには、まず、「早起きをする」「きちんと排便をする」「朝ご飯を食べる」等の基本的な生活習慣を身につけることが必要です。

家庭教育12か条でも、第1条「早寝早起き朝ごはん」、第2条「朝起きたら元気にあいさつ」で呼びかけています。