

Ⅱ-2 早寝・早起き・朝ごはん

【プログラムのねらい】

- ・幼児期に、早寝早起きという生活リズムや偏食のない食生活を定着させることは、これからの成長期を迎える上で大切であることを再認識する。
- ・子どもに、「好き嫌いなく食べなさい」「早く起きなさい」と言うだけでなく、親も一緒に生活リズムを見直し、楽しみながらできそうな方法を考える。

【プログラムの展開例】

時間	進め方	準備
10分	<p>▶ アイスブレーキング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ分け(4~5人のグループに分ける) 	P2「アイスブレーキング各種」参照
30分	<p>▶ Work</p> <p>エピソードを読み、「自分が陽一や陽菜の親だったらどんな工夫をするか」について各自で考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各自で考えた工夫をグループ内で発表する。 ・早寝早起きの工夫の例 <ul style="list-style-type: none"> ※絵本を読んだら寝るというリズムをつくる。 ※日中戸外でしっかり遊ばせる。 ※帰宅が遅い父親は朝子どもと触れ合うようにする。 ※父親の休日にはしっかりと父親と遊ぶ。 ・偏食についての工夫の例 <ul style="list-style-type: none"> ※野菜をプランターで一緒に育ててみる。 ※一緒に料理をする。 ※食事の買い物を一緒にする。 ※率先して親がおいしそうに食べる。 ※一人で食事をさせない。 ※食事時間に空腹になるようにする。 <p>【ポイント】 親も一緒に<u>楽しみながら</u>生活サイクル、食事を変えていくアイデアが大切。</p>	<p>エピソード メモ用紙配布</p> <p>ホワイトボードや大きな紙に、発表された意見を並べ、様々なアイデアを共有する。 偏食は、親も同じような嗜好をもつことも多いもの。まずは親自身の食事内容を振り返ってみることが大切。</p>
20分	<p>▶ グループ発表、まとめ、振り返りシート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループで出たアイデアについて全体で発表・紹介し、話し合う。 ・各自で自分が子どもに対して生かせそうなこと、気付いたこと、今後やってみたいことを振り返りシートに記入する。 	振り返りシート