

チャレンジだより

第5回 生活チャレンジだより

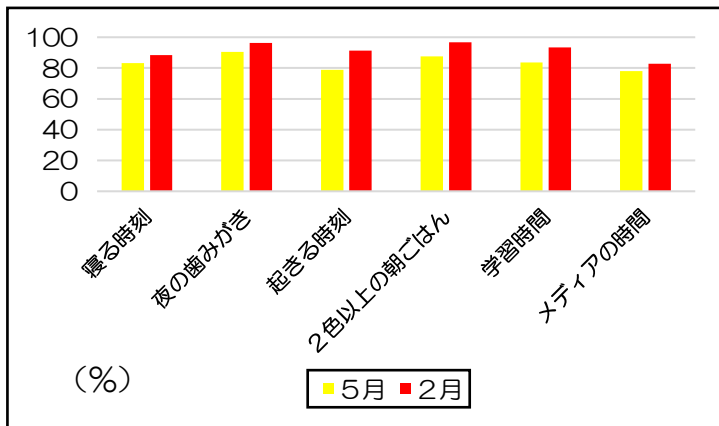
令和4年3月3日
神石小学校



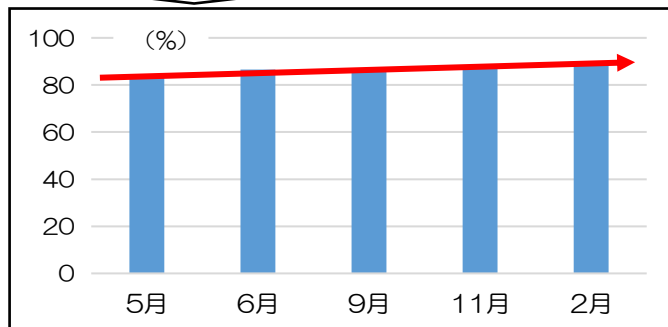
第5回(2月)の結果

全ての項目(自己評価)がアップしました！

※第1回(5月)と比べてみました。随分伸びています！



寝る時刻を守れた人が次第に増えました！



今年度は、特に「睡眠時間の確保」を目標に、「早く寝ること」で、どんなよいことがあるか。「脳や体を休める睡眠の大切さ」について、指導をおこないました。目標時刻までに布団に入り、8時間30分～9時間以上寝る児童が増えました。

「学校だより」でも紹介したように、早く寝ることは集中力が高まることにつながり、「睡眠と集中力の関係」が明らかになっています。

「ノーメディア」にチャレンジする児童が増えました！

生まれた時間の使い方(年間通して)

- 第1位：宿題・勉強
- 第2位：読書(親子読書を含む)
- 第3位：手伝い

人気のコースは、「こんにやく仙人(1日中ノーメディア)」と「ピオーネ仙人(食事中・学習中はノーメディア)」コースでした。回数を重ねるごとに、コースをレベルアップした人もみられました。



パーフェクト達成者は2倍に！

パーフェクト達成者は第1回(5月)には12名だったのに対し、第5回(2月)には2倍の24名に増え、パーフェクトにあとわずかの90点以上的人也多くみられました。全ての回において、パーフェクト達成の児童は8名みられています。

ご家庭のご協力ありがとうございました！

◇児童 ◆保護者

◇早寝早起きをがんばりました。 ◇寝る時刻を守ることを意識しました。
◇寝る時刻はギリギリだったので、つぎのチャレンジには早く寝たいです。
◇早寝早起きが今までは満点になれなかったけど、今回はとてもがんばれたなと思いました。
◇目を休ませることができました。◇3色食べられるようにがんばりました。
◆生まれた時間の使い方がうまくなったと思います。
◆ノーメディアがあると、家族でどう過ごすか考えられて楽しい夜が生まれます。
◆親子読書楽しかったね。パーフェクトおめでとう！これからもがんばろう。
◆朝から気合いが入っていました。久しぶりにみんなでトランプをしたりして遊びました。
◆ノーメディアをするたびに思うのですが、家族のコミュニケーションが増えたと思います。
◆まん延防止で自由時間が増えましたが、有効的に時間を使えていたと思います。
※来年度も「基本的生活習慣の定着」を図るために、「生活チャレンジ」の取組をおこなう予定です。
引き続き、ご家庭のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

