

# 0歳から15歳までの宮前っ子 プラン!

子どもの正しい生活リズムは親の責任で!



**早起き**

自主的・計画的に勉強する子が育つ



**早寝**

夜10時までに寝る



**朝ごはん**

人生を成功に導く、必勝めし



東北大学保健学研究所  
「食料と生活習慣の健康」研究会

- ・10時から10時30分、起床用。
- ・10時より朝の生活リズムが確立する。

## 小4~小6年生

これからが大切!

- ・夏休みに1週間、夏休み学習計画を作成しよう。
- ・夏休みに読書の計画等を作成し、読書して取り紙を貼、作成しよう。
- ・読書でのルールを一緒に決めて、責任を持って学習せよ。
- ・得意なことから、さらに目を向けよう。
- ・お家の記録簿で学習の振り返りしよう。

## 中学生

親の心得

- ・基礎学習、字×1時間を目安にさせよう。
- ・子どもの持ち物を、きちんと把握しておきましょう。
- ・学力の甲斐学年段階にして、一時的な成績向上を持たせよう。
- ・積極的な発表は、生かすチャンスと捉えよう。
- ・進路や活動の選択は親の力で積極的に感じさせよう。

## 0・1・2歳児

あなたは私の宝もの

- ・母乳で、そのほか母乳が足りない場合は母乳を搾って与えよう。
- ・母乳が自然に減っていくのを待たせよう。
- ・スプーン・フォーク・箸の練習などを持たせ、自分で食べるようにさせよう。
- ・まだ食べた事が、できるかわりに、お母さんの愛情をたっぷり与えよう。
- ・言葉が通じないからと、言葉を強制的に教えずに、自然に話しかけよう。

## 3・4・5歳児 (就学前)

楽しく子育て 広げます

- ・朝の挨拶、朝7時起床を目安にしよう。
- ・朝の挨拶の他に、お母さんがお話を聞かせよう。
- ・「おして」「おのびしろ」「おめいおめい」などお話を聞かせよう。
- ・「おたんごめい」などお話を聞かせよう。
- ・お母さん、おんがらお話を聞かせよう。

## 小1~小3年生

いよいよ小学生!

- ・お母さん、お話を聞かせよう。
- ・お母さんやお父さんの話を聞かせよう。
- ・学校での出来事やお話から話を聞かせよう。
- ・お話を聞かせよう。
- ・お母さん、お話を聞かせよう。

## 宮前っ子の携帯ルール

1. 夜10時から朝7時までは、電源を切ること。
  2. 学問に役立てられない、行かせないこと。
  3. 人に面と向かって言えないことを、携帯を使ってメールで言わないこと。
  4. 友達のプライベートな写真や動画を送らないこと。
- 一言、ふまけてしまえば大丈夫ではない。

## 1日は、挨拶で始まり、挨拶で終わる

- ・安心を体験した子どもは、信頼を覚える。
- ・愛されて大きくなった子どもは、力に勝つことを覚える。
- ・友情を知った子どもは、気配を覚える。
- ・お礼がわかる子どもは、非難することを覚える。
- ・フェアプレーを経験した子どもは、公正を覚える。
- ・敬意を受けた子どもは、自尊を覚える。
- ・可愛がられる経験した子どもは、愛情を感じ取ることもできる。



0歳



3歳



小学1年



小学4年



中学1年



中学3年



15歳