

0歳から15歳までの宮前っ子 子育てプラン

子どもの正しい生活リズムは親の責任

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

- ・10時から11時ホルモンが出る。
- ・10時より早寝の情報を脳が学習する。



朝ごはん

人生を成功に導く、必勝めし

東北大学健康科学研究所
川田隆太教授監修の朝ごはん



0・1・2歳児

【あなたは私の宝もの】

- ・笑顔で音の、家族の愛!
- ・心とからだを、大切に!
- ・あるかまを、受けとめて!
- ・子育ては、テレビ・スマホに、まかせない!



0歳

3・4・5歳児

【楽しく子育て応援します】

- ・タッパリ寝転、スクスクと!
- ・親が手本だ、あいさつは!
- ・「ごめんねささい」、「ありがとう」で、明るい家庭
- ・見守る心で応援、できるまで
- ・おやすみ前は、スキンシップ!



3歳

小1~3年生

【いよいよ小学生】

- ・あいさつ・返事は、元気よく!
- ・習字・算数の確認を!
- ・親子で話そう!学校生活
- ・ほめて、育てて、認めよう!
- ・親が示そう、おちいやり!



小学1年

小4~6年生

【これからは大切】

- ・10時まで、ある習慣は、大切な!
- ・ほめましよう!粘り強い取り組みを
- ・話し上手は、聞き上手!
- ・みんなでお加、地域の活動!



小学4年

中学生

【親の心構え】

- ・ルールやマナー厳しきところ、社会の常識
- ・ケータイ・スマホ作ってところ、我が家のルール
- ・広げよう!子どもと一緒に読書の輪
- ・きちんと把握!子どもの持ち物・服装・友達
- ・親でなくても、学校生活!
- ・学年×1時間!目安にしよう、家庭学習
- ・地域に所属!子どもと一緒に、ボランティア



中学1年



中学3年

ケータイ・スマホ
宮前っ子 7つのルール

1. 夜9時から朝7時まで、電源OFF
2. 充電器はリビングに!
3. 食事中、入浴中、勉強中は使わない
4. 学校に持って行かない、行かせない
5. 面と向かって言えないことを、メールやLINEで伝える
6. 自分の自慢話や人の悪口を言き込まない
7. 友達の写真や動画は共有しない



12歳

15歳