

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**です



早起き

自主的・計画的に
勉強する子が育つ



早寝

- ・夜10時から成長ホルモンが出る
- ・夜10時より昼間の情報を脳が整理する



朝ごはん

人生を成功に導く、必勝めし

東北大学スマート・エイジング学際
重点研究センター センター長
川島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】

- ・スマホの手をとめ、わが子みて
- ・思いがいっぱいあふれる声
- ・笑顔で育む、家族の愛
- ・心とからだを、だっこしてありのままを、受けとめて
- ・みんなちがってあたりまえ
- ・ひざの上で絵本タイム



3・4・5歳児

【親子で一緒に！それが子育て必勝法】

- ・スマホに子守りは危険がいっぱい
- ・「ありがとう」で、明るい家庭
- ・あいさつで生まれる、つながる心
- ・見守ろう！心で応援、できるまで
- ・おやすみ前は、絵本タイムとスキンシップ
- ・いっぱい遊んで たっぷり睡眠



小1～3年生

【いよいよ小学生】

- ・認めて、ほめて、育てよう
- ・親が示そう、おもしろい
- ・親子で話そう、学校生活
- ・親子で読書を楽しもう
- ・一緒にしよう、おうちの仕事
- ・宿題・用意の確認を
- ・親子ルールを決めよう
- ・ゲーム・スマホ・テレビ時間

小4～6年生

【これからが大切】

- ・認めて、ほめて、育てよう
- ・親が示そう、おもしろい
- ・親子で話そう、学校生活
- ・親子で読書を楽しもう
- ・会話の秘訣は聴き上手
- ・家庭学習、目をかけて
- ・親子ルールを決めよう
- ・ゲーム・スマホ・テレビ時間

中学生

【きちんと把握 子どもの姿】

- ・ルールやマナー！示していこう、社会の常識
- ・親子で話そう、学校生活
- ・広げよう！子どもと一緒に読書の輪
- ・学年×1時間！目安にしよう、家庭学習
- ・地域に貢献！子どもと一緒に、ボランティア



地域で見守り、親の愛

**「おはよう」
「こんにちは」「ありがとう」は
地域みんなのあいことば**

作成/宮前地区子どもを育てる会 2022.3

**家族で決めよう
スマホのルール**

1. 学校に持って行かない
2. 使わない時間を決めよう
3. 直接言えないことや人の悪口を、SNSに書き込まない
4. 興味本意で自分や他人の写真・動画を送信しない
5. スマホとともだちにならない

