

「げんきっ子週間」 11月

～取り組みありがとうございました～

【ふりかえり】

メディアについて

○2時間まもれました。○タイマーや時計をつかいました。○代わりに工作、本読みをしました。○ごはんの時はテレビをけしました。○寝る前はタブレットを見ないようにしました。○テレビやタブレットをもっと見たかったけど、がまんしました。○目標を立てて時計を見ながら生活できました。これからも自分で時間を管理したいです。○今回はタイマーを使いましたが、タイマーを使わなくてもコントロールしていきたいです。

生活について

○おきる時刻をがんばりました。○早寝早起きをがんばりました。○朝ごはんと歯みがきをがんばりました。○寝た時間や起きた時間を意識して生活できました。○寝る時間が遅くなってしまうので、歯みがきの時間を早めるなどの工夫をしました。

【お家の人から】

○子どもと普段より会話をしたり、一緒に遊んだりする時間が増えました。○親もメディアに頼っているので気を付けたいと思いました。○ごはんの時はテレビを消す習慣を身につけさせたいです。○時間を守るために時計を見たため、時計の勉強にもなりました。○兄弟で遊んだり工作をしたり、メディアを忘れた遊びに集中することができました。○メディアに接しない時間が増え、お手伝いをしてくれました。○いつもより家族のコミュニケーションがとれました。

自分で自分の生活をコントロールできるといいですね。冬休みも意識して過ごしましょう。