



教育振興運動だより



釜石市教育振興運動協議会事務局(市生涯学習スポーツ課内 TEL22-8835) No.14
みんなで教振(きょうしん) ～いわてが誇る教育振興運動で地域をもっと元気にしよう!～

生活リズムについて考えてみましょう!

近年、24時間社会の形成や家庭環境の変化に伴う影響により、子どもたちの生活リズムの乱れが指摘されています。

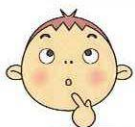
夜遅くまで起きていたり、朝食を食べないで学校に行くという悪い生活リズムが、子どもたちの心と身体に悪影響を与えることが、各方面の調査研究により明らかになってきています。しかし、日々の生活の中で染み付いた生活習慣を変えることは、私たち大人を含めて容易なことではありません。この問題を解決するためには地域社会全体を巻き込んだ取り組みが必要となっています。

生活リズムQ&A



どうして早寝・早起きは必要なの?

人間は本来、昼行性の動物です。朝起きて、昼間活動して、夜に寝るといった基本的な生活リズムが乱れてしまうと、体内時計やホルモンのバランスが崩れてしまい、心身ともに不健康になってしまいます。



朝ごはんを食べないとどうなるの?

朝ごはんを食べないと、脳にエネルギーが送られずに、午前中に活動する力が湧いてきません。このことは学校で授業を聞く態度にも表れます。時間がない時でも、おにぎり1個、バナナ1本でも食べさせましょう。

釜石市教育振興運動協議会では、今年度の実践活動の重点目標に子どもの生活リズムの向上を掲げ、子どもの生活リズム向上『RHYTHM(リズム)プラン』を作成しました。(右上につづく)



このプランでは、国民運動の『早寝・早起き・朝ごはん』に『朝手伝い』を加えた運動を展開することにより、子どもの基本的な生活習慣を改善し、学校における子どもたちの学習意欲の向上を図ることにしています。同時に、家庭でのメディアとの付き合い方を見直すことにより、今年度の教育振興運動の全県共通課題である『家庭学習の充実』と『読書活動の推進』を進めていきます。

RHYTHM(リズム)プラン

R...ライス(朝ごはん)

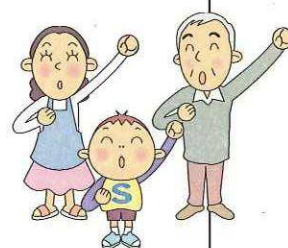
H...早寝

Y...読む(家庭学習・読書活動)

T...手伝い

H...早起き

M...メディア(テレビ・ゲーム・インターネット等)

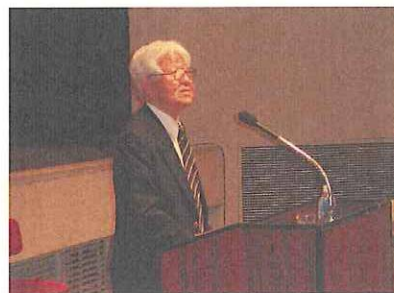


※当協議会では、子どもの生活リズムについての出前講座の開催(講師派遣)など、各地域の活動への様々な支援を進めていきますので、お気軽にご相談ください。

釜石市教育振興運動協議会総会

6月24日(水)、釜石市民文化会館中ホールにて、平成21年度釜石市教育振興運動協議会総会を開催しました。

実践組織関係者を中心に89名の方々が参加し、昨年度の決算・事業報告のほか、今年度の予算・事業計画・役員等について協議決定し、会員相互の共通理解を深めました。



講師 中里至正氏

の比較検証データを基にした日本の親子関係の問題点に関する内容に熱心に耳を傾けていました。

総会終了後の講演会では、東洋大学の講師派遣事業を活用して東洋大学名誉教授の中里至正先生をお招きし、「問題の多い日本の親子関係～日本の親の弱点とその対策について～」というテーマでご講演をいただきました。参加した方々は各国と

この実践区に注目!!!(-唐丹地区編-)

今回は、市内に6つある実践協議会の内、唐丹地区実践協議会の活動にスポットライトを当てて、ご紹介させていただきます。

唐丹地区では、今年度の実践活動の重点目標である子どもの生活リズムの向上を受けて地区全体でメディアとの関係を見直すために『ノー・メディアデー』を設定し、毎週日曜日の夜9時以降はメディアを消して家族との会話や読書・家庭学習の時間に当てる取り組みを進めています。

皆さんも、秋の夜長にテレビを消して、鈴虫の鳴き声を聞きながら家族の団欒を楽しんでみてはいかがでしょうか。



ノー・メディアデーの様子