

釜石教育振興運動協議会

子どもの生活リズム向上「RHYTHM（リズム）プラン」

■ 概要

『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達の学習意欲の向上を図る。

また同時に、家庭でのメディアとの付き合い方を見直すことにより、平成21年度教育振興運動全県共通課題である「家庭学習の充実」と「読書活動の推進」に努める。

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・携帯電話）

■ 主な施策

□釜石市教育振興運動協議会としての取り組み

- ・推進方針における実践活動の重点目標への設定
- ・子どもの生活リズムに係るアンケート調査の実施
- ・就学時検診を活用した講演会の開催
- ・生涯学習まちづくり出前講座を活用した講師派遣（各地区実践協議会、幼稚園、保育園、小中学校、各町内会等）
- ・教振だより等での周知・啓発活動
- ・生活リズム伝道師の育成（市保健師等を対象とした勉強会の開催）

□各地区実践協議会としての取り組み（例）

- ・各地区実践協議会の総会等を活用した講演会の開催
- ・各小中学校の授業参観等を活用した講演会の開催
- ・各家庭において『早寝・早起き・朝ごはん・朝手伝い（朝ごはんの準備や片付け等）』の実践を行う。
- ・登下校時における早寝・早起き・朝ごはん・朝手伝いの呼びかけ（スクールガード・見守り隊）
- ・夜に出歩いている子どもへの指導（地域住民・PTA）
- ・子どもの生活リズムに係る標語コンクールの開催
- ・朝のカーテン運動の実施（太陽の光で体内時計をリセット）
- ・ノーテレビデーの設定もしくは視聴時間の制限と連動した家庭学習及び読書活動の推進
- ・長期休暇を活用した子どもの生活リズム向上のための取り組み（ラジオ体操の実施、生活習慣表の作成等）