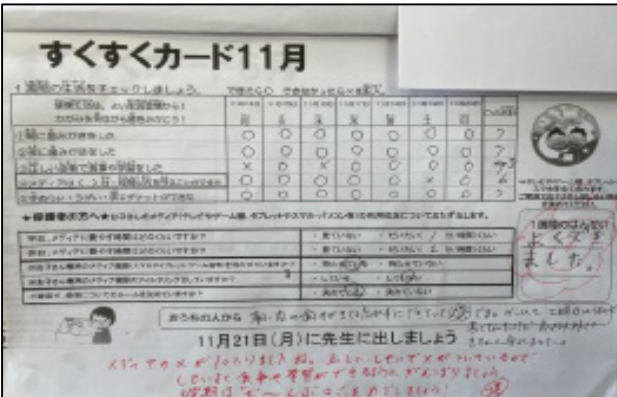


(9) 生活習慣等

(小学校)



生活習慣カードの記入を通して、自らの生活習慣を振り返り、メディアとの付き合い方を考える機会とした。

(小学校)



ノーメディアカードを作り、遅寝や睡眠不足など基本的な生活習慣の改善や、親子でメディアとの関わり方を考える機会を設けた。

(中学校)



栄養教諭による食育指導を行った。

(中学校)



外部から講師を招聘し、長時間メディアを利用することやネットのリスクについて講演していただいた。

(中学校)



長期休業中に生活習慣が不規則にならないように、クロームブックで毎日記録をさせた。

(高等学校)

日	体を動かしたこと	食べたもの	生活を振り返っての感想
例	朝から家の掃除を手伝いました。	朝 ごはん、味噌汁、卵焼き	体は動かすことができました
	その中でお風呂の掃除をしました。	昼 スパゲッティ、スープ	た、でも、間食が多かった
	昼間に腕立て30回、腹筋50回	夜 ごはん、ハンバーグ、サラダ	ので明日は改善したいです。
	筋力40回しました	間食 チョコレート、アイス	明日の運動します。
24		朝	
		昼	
		夜	
		間食	

長期休業中の生活を整え、自分自身で運動習慣の定着を図ることを目的として実施した。