

# 「天草っ子チャレンジデー」実施のお知らせ

天草町学校運営協議会

天草町保小中連携カリキュラム「はつらつ天草っ子」として、「天草っ子チャレンジデー」を、右の4つのチャレンジ目標について、家庭で取り組んでいただきます。

★6月から3月まで毎月第1水曜日に実施。

★カードは学校・家庭で各自記入。

「天草っ子チャレンジデー」の意義や取り組み方について、下記をお読みいただき、ご理解とご協力をお願いいたします。プリントの右側は、切り取って目に付くところに貼り、忘れずに取り組めるようお願いいたします。

\*\*\*\*\*

## 『テレビが主役、スマホ・ゲームが友だち になっていませんか？』

～家族だんらんの時間をふやし、子どもの生活習慣を改善しましょう～

### ノーテレビ・ノーゲームの効果

○家族でおしゃべりする時間が増えます。

○「家族のふれあい」の大切さを実感できます。

○「早寝・早起き・朝ご飯」の規則正しい生活リズムを作ることができます。

○家庭での会話は、子どもの表現力や豊かな心を伸ばします。

### だらだらテレビ&ゲームの悪影響

×家族のふれあいが少なくなる。

×熱中しすぎて、学習意欲の低下や読書離れが起こる。

×生活リズムが乱れて不健康になる。

右側は切り取って、  
見えるところにはりましょう。



## 「天草っ子チャレンジデー」で 家族のふれあいをアップしましょう！



毎月第1水曜日は、

## 天草っ子チャレンジデー



### チャレンジ目標

- ① 夕食の時はテレビを消す。
- ② スマホ・ゲームの時間は【      】分までにする。
- ③ 読書を【      】分間する。
- ④ 身の回りの整理整頓をする。

整理整頓が苦手な児童が多いという  
ことで、本年度、加えました。

① 食事中はテレビを消し、お家の人といろいろな話を  
しましょう。

② スマホ・ゲームをあつかう人は、時間を決めましょう。  
1日60分をこえないようにしましょう。  
夜9時を過ぎてからは使いません。

③ 時間の使い方を考えましょう。  
◆読書をする。（親子いっしょにどうですか）  
◆勉強をする。  
◆いつもより早めにねる。  
◆身の回りの整理整頓 など



～ チャレンジデー ～

6月5日、7月3日、9月4日、10月2日、  
11月6日、12月4日、2月5日、3月5日

夏休みと冬休みはカードの記入はありませんが、各家庭で計画的に  
取り組んでみてはいかがでしょうか！