

夢実現「親のまなびあい」プログラム

③小学校高学年の子どもをもつ保護者向け

テーマ：【生活習慣】 睡眠

ねらい：睡眠の習慣を育むために、保護者として日常の関わりの中で大切にしたいポイントについて考えることができる。

留意点：睡眠の習慣を育むために、これまでの保護者の関わり方を振り返る。

：睡眠の大切さを理解し、子どもと継続して取り組むためのポイントについて考える。

準備物：ワークシート、資料、グループ分け名簿（短縮版用）、筆記用具（各自）

時間	活動内容	方法・留意点	備考
10分 ～ 15分	<p><導入></p> <p>①プログラムの趣旨説明</p> <p>②プログラムのルール説明</p> <p>③アイスブレイク（グループづくり）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・アドバイザー（ファシリテーター）の自己紹介 ・趣旨（ねらい）説明 ・スムーズに学習が進むために室内ルールを説明 ○室内ルール ・複数のアイスブレイクの中からその場に応じて選択 ・話しやすいように4～5人のグループをつくる 	
20分 ～ 50分	<p><展開></p> <p>①良い時の子どもの様子</p> <p>②各グループの発表</p> <p>③悪い時の子どもの様子</p> <p>④・気づいたこと ・やってみようと思ったこと</p> <p>【応用編として】</p>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>・十分睡眠がとれている日の子どもの様子を話し合おう（良いところを探そう）</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・テーマについてワークシートを使い、グループで話し合いを深める ※ミニプログラムは、隣の人と話し合う【5分】 ・各グループで出た意見を発表する ※ミニプログラムは、アドバイザーがまとめて発表する【5分】 ・睡眠不足の日の子どもの様子を話し合おう ・プログラムを通して、「気づいたこと」「やってみようと思ったこと」をそれぞれ記入する ・話し合いの中から、共通して上がった課題をアドバイザーが絞り込み、話し合いのテーマを決めてもよい 	<p>ワークシート</p> <p>ワークシート</p> <p>ワークシート</p>
10分 ～ 15分	<p><まとめ></p> <p>①今日の振り返り</p> <p>②参加者の感想</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○今日の学び合ったことを、振り返ります。 ・発表できる人に感想を発表してもらう 	

テーマ：【生活習慣】 睡眠

□ 子どもの生活習慣を振り返ってみましょう □

👉 お子さんが出来ているものに、「✓」(チェック)してみましょう！

- いつも早起きをする。 いつも一人で起きる。 朝はいつも元気。
- 夜9時以降に外出しない。 寝る時間は決まっている。
- 寝る前に携帯、スマートフォンは使用しない。
- 寝る前のテレビやゲームはしない。

十分睡眠がとれている日、子どもの様子はどうでしたか？(良いところを探そう)



睡眠不足の日、子どもの様子はどうでしたか？



気づいたこと、やってみようと思ったこと



夢実現「親のまなびあい」プログラム

③小学校高学年の子どもをもつ保護者向け

テーマ：【学習習慣】 家庭学習のルール

ねらい：家庭学習の習慣を育むために、保護者として日常の関わりの中で大切にしたいポイントについて考えることができる。

留意点：家庭学習の習慣を育むために、これまでの保護者の関わり方を振り返る。

：家庭学習の大切さを理解し、子どもと継続して取り組むためのポイントについて考える。

準備物：ワークシート、資料、グループ分け名簿（短縮版用）、筆記用具（各自）

時間	活動内容	方法・留意点	備考
10分 ～ 15分	<p><導入></p> <p>①プログラムの趣旨説明</p> <p>②プログラムのルール説明</p> <p>③アイスブレイク（グループづくり）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・アドバイザー（ファシリテーター）の自己紹介 ・趣旨（ねらい）説明 ・スムーズに学習が進むために室内ルールを説明 ○室内ルール ・複数のアイスブレイクの中からその場に応じて選択 ・話しやすいように4～5人のグループをつくる 	
20分 ～ 50分	<p><展開></p> <p>①家庭学習のルール</p> <p>②良い事</p> <p>③各グループの発表</p> <p>④・気づいたこと ・やってみようと思ったこと</p> <p>【応用編として】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭学習について、ルールがありますか（決めていますか） ・家庭学習のルールがあつて、良かった事を話し合おう（良いところを探そう） ・テーマについてワークシートを使い、グループで話し合いを深める ※ミニプログラムは、隣の人と話し合う【5分】 ・各グループで出た意見を発表する ※ミニプログラムは、アドバイザーがまとめて発表する【5分】 ・プログラムを通して、「気づいたこと」「やってみようと思ったこと」をそれぞれ記入する ・話し合いの中から、共通して上がった課題をアドバイザーが絞り込み、話し合いのテーマを決めてもよい 	<p>ワークシート</p> <p>ワークシート</p> <p>ワークシート</p>
10分 ～ 15分	<p><まとめ></p> <p>①今日の振り返り</p> <p>②参加者の感想</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○今日の学び合ったことを、振り返ります。 ・発表できる人に感想を発表してもらおう 	

夢実現「親のまなびあい」プログラム ワークシート
③小学校高学年の子どもをもつ保護者向け



テーマ：【学習習慣】 家庭学習のルール

家庭学習について、ルールがありますか（決めていますか）

A large rectangular area enclosed by a dotted line, intended for writing. It features a small cat face icon in the top-left corner and a larger, faint cat face icon in the bottom-right corner.

家庭学習のルールがあつて、良かった事を書いてください（良いところを探そう）

A large rectangular area enclosed by a dotted line, intended for writing. It features a small bear face icon in the top-left corner and a larger, faint bear face icon in the bottom-right corner.

気づいたこと、やってみようと思ったこと

A large rectangular area enclosed by a dotted line, intended for writing. It features a small bear face icon in the top-left corner and a larger, faint bear face icon in the bottom-right corner.

テーマ：【規範意識・マナー】 先生や友達との約束

先生や友達との約束には、どのような事（内容）がありますか？



先生や友達との約束を守らなかった時、子どもの様子はどうでしたか？



先生や友達との約束を守らなかった時、子どもにどんな話をしますか？



気づいたこと、やってみようと思ったこと



夢実現「親のまなびあい」プログラム

③小学校高学年の子どもをもつ保護者向け

テーマ：【体験活動】 自然体験

ねらい：子どもの自然体験が豊かになるために、保護者として日常の関わりの中で大切にしたいポイントについて考えることができる。

留意点：子どもの自然体験が豊かになるために、これまでの保護者の関わり方を振り返る。

：自然体験の良さを理解し、子どもと継続して取り組むためのポイントについて考える。

準備物：ワークシート、資料、グループ分け名簿（短縮版用）、筆記用具（各自）

時間	活動内容	方法・留意点	備考
10分 ～ 15分	<p><導入></p> <p>①プログラムの趣旨説明</p> <p>②プログラムのルール説明</p> <p>③アイスブレイク（グループづくり）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・アドバイザー（ファシリテーター）の自己紹介 ・趣旨（ねらい）説明 ・スムーズに学習が進むために室内ルールを説明 ○室内ルール ・複数のアイスブレイクの中からその場に応じて選択 ・話しやすいように4～5人のグループをつくる 	
20分 ～ 50分	<p><展開></p> <p>①子どもの自然体験</p> <p>②良い出来事</p> <p>③各グループの発表</p> <p>④・気づいたこと ・やってみようと思ったこと</p> <p>【応用編として】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの自然体験を話し合おう ・自然体験した時の子どもの様子を話し合おう（良いところを探そう） ・テーマについてワークシートを使い、グループで話し合いを深める。 ※ミニプログラムは、隣の人と話し合う【5分】 ・各グループで出た意見を発表する ※ミニプログラムは、アドバイザーがまとめて発表する【5分】 ・プログラムを通して、「気づいたこと」「やってみようと思ったこと」をそれぞれ記入する ・話し合いの中から、共通して上がった課題をアドバイザーが絞り込み、話し合いのテーマを決めてもよい 	<p>ワークシート</p> <p>ワークシート</p> <p>ワークシート</p>
10分 ～ 15分	<p><まとめ></p> <p>①今日の振り返り</p> <p>②参加者の感想</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○今日の学び合ったことを、振り返ります。 ・発表できる人に感想を発表してもらう 	

夢実現「親のまなびあい」プログラム ワークシート
③小学校高学年の子どもをもつ保護者向け



テーマ：【体験活動】 自然体験

子どもの自然体験を書いてください

A large rectangular area with a dotted border for writing. It contains two faint, light gray cat face icons: one in the top-left corner and one in the middle-right area.

自然体験した時、子どもの様子はどうでしたか？（良いところを探そう）

A large rectangular area with a dotted border for writing. It contains two faint, light gray bear face icons: one in the top-left corner and one in the middle-right area.

気づいたこと、やってみようと思ったこと

A large rectangular area with a dotted border for writing. It contains two faint, light gray bear face icons: one in the top-left corner and one in the middle-right area.