

げんきもりもりチェック(平日)の結果

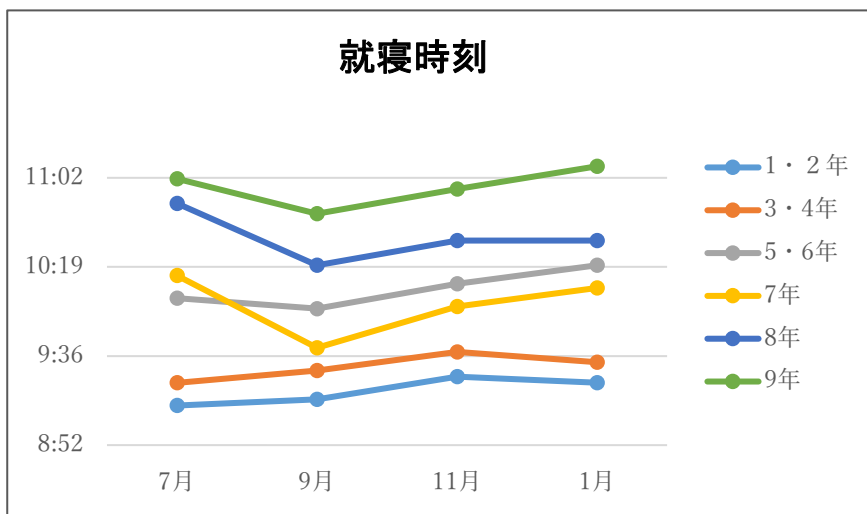
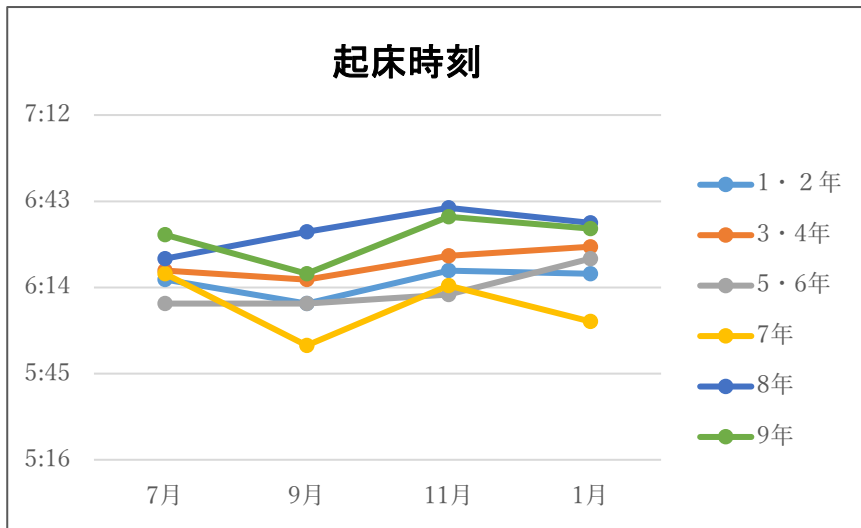
奇数月に1週間、生活リズムの改善に向けて取り組んでいます。この1週間は、みなさんが意識して生活するのか、普段より良い生活になるのか、そのほかの日も継続してほしいものです。

3月は、16日から「早起き」を重点項目にして取り組む予定です。

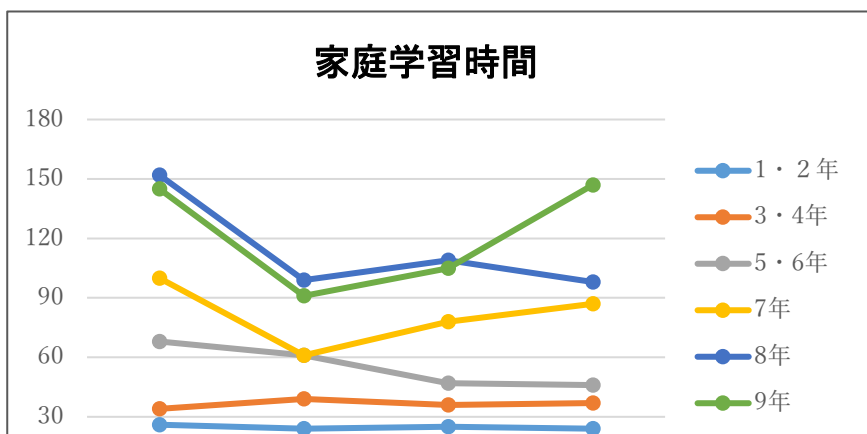


ほとんどの人が、7時前に起きていて朝ごはんも食べています。

春が近づき、日が昇るのも早くなってきました。あと10分早く起きて、朝ごはんを味わって食べて元気に登校しましょう。

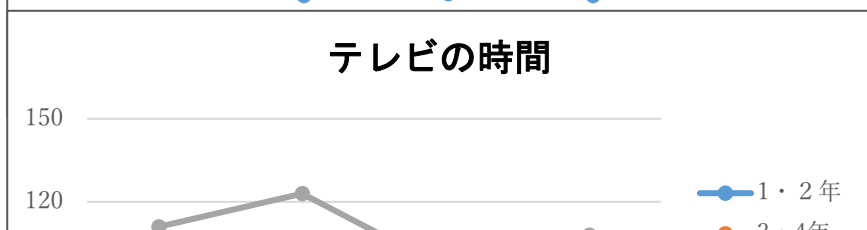


時間の使い方に気をつけていないと、あっという間に、11時を過ぎてしまうので要注意！！



7月の家庭学習の時間が長かったのは、テスト期間での学習の取組をがんばったからです。

徐々に9年生は、受験に向けて学習時間が伸びてきました。わ



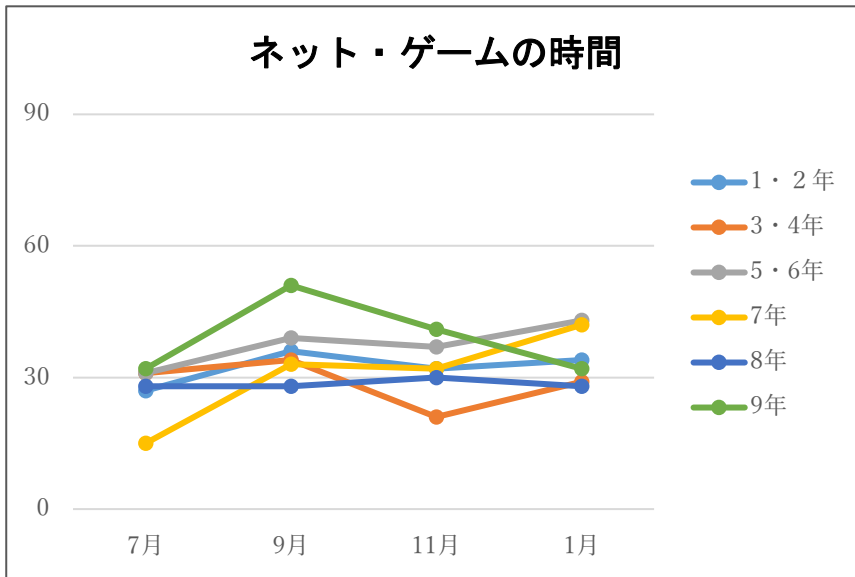
5・6年生は、テレビドラマが気になるお年頃の様子ですね。

後期課程になると、テレビを全く見ない人もいます。ネット・ゲームの方が身近にあるようです。現代っ子だな～と感じます。



平日のネット・ゲームの時間は少なく、月曜日の『ノーマディアデー』もほとんどの人は実行しています！

ただ、休日はというと…本人も自覚しているようですが、長時間使用する人もいますので、気をつけて下さい。



わが家のネット・ゲームのルール

11月のげんきもりもり
チェックより抜粋

勉強するときは、 消す。 1年	ゲームは、 宿題や片づけが終わってから する。 2年	使わないときは、 大人にあずける。 3年
1時間以内にして、 時々目を休める。 4年	平日1時間、 休日2時間まで。 5年	手伝いをしてから ゲームをする。 6年
9時以降は、ネット やゲームをしない。 7年	時間が過ぎたら、 親にあずける。 8年	パソコンは リビングでする。 9年