

テレビ・ゲームの時間を短くして 「我が家ならでは」の・・・

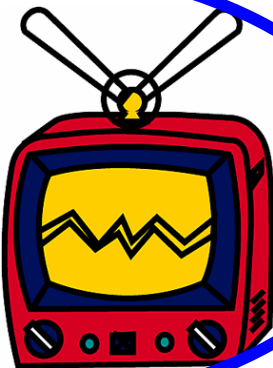
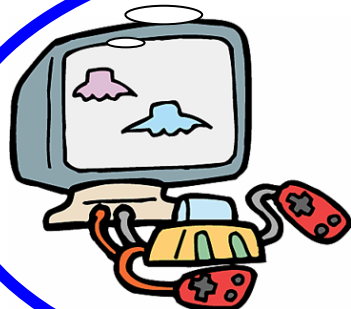
2009年9月1日
高時小学校 PTA研修部

月・水・金の夜は
みんなで5分間の
柔軟体操をしよう！



テレビやゲームの時間を
ほんの少し（5分程度～でも）
短くして、我が家では・・・

金曜の夜は特別に、
15分間で1週間分の
復習をしておこう！！



早寝早起きで
生活のリズムもバッチリ！
朝の時間に余裕を持とう！！



一家団欒！
ゆっくりお茶でも飲みながら
何をしようか考えたり！！

うちは、みんな
本が好きだから
家族みんなで
10分間の読書を
しよう！



【こんな感じで取り組んでいこう】

- ・毎日だけでなく、週に1回程度からでも取り組んでいってみよう。
- ・日によって、何をするのか変えてみよう。そのときの思いつきでも楽しいかも。
- ・無理をせずに、長く続けていけるように。家族そろって、ワイワイやれるのが一番。

【募集しています】

「我が家では！！」という取り組みを募集しています。「こんなことやってます」というのを紹介して、みなさんに広めてみてはいかがでしょうか？
ぜひ、取り組みの内容をお聞かせください。

平成21年度 PTAスローガン

「守ろう 子どもの安全 育てよう 豊かな心とじょうぶな体」