

休校中の過ごし方 いろいろ



リラックスできることをしよう

大人も子どもも家での生活が続き、不安になったりイライラしたりすることがあります。

- ☐ 好きな音楽を聴く。好きな絵を見る。
好きな香りを楽しむ。
- ☐ 軽い運動（ストレッチ、体操、ダンス）
- ☐ 塗り絵・ペーパークラフトなどの創作
- ☐ シャボン玉、風船、粘土などの遊び



家のことを一緒にしてみよう お手伝いを任せてみよう

- ・ できそうなことを見つけ、完成度は大目に見るようにしましょう。
- ・ ポイント制も効果的です。言われてではなく自分から見つけて手伝った時にはポイントアップするシステムにするなど、自主性を育てましょう。

- ☐ 洗濯物をたたむ
(靴下のマッチング、タオルたたみだけでも OK!)
- ☐ 玄関の靴を揃える
- ☐ 食卓を拭く、箸を並べる
- ☐ 洗った食器を拭く、棚に収める など

できたら 助かるよ
ありがとう プロ級だね

ドンマイ!
おしかったね
次は大丈夫。



見通しをもって生活できるよう 予定を立てて過ごしてみよう

- ・ 朝・昼・晩など大まかに予定を立ててみる
- ・ 子どもと相談しながら一緒に決める
- ・ できそうな内容・量にするのがポイント
- ・ やってみた結果を次の計画に反映させる
多すぎたら調整を!



ルールを決めて遊ぼう

リラックスタイムや楽しいなことは、事前に親子でルールを決めましょう

- ☐ スマホやタブレットは、時間を決めて使うとよいでしょう。

寝るモードに入るために
寝る際は自分の部屋に持ち込まないようにしましょう。



- ☐ ルールは、できるだけ家族みんなで決めて守るようにしましょう!

お役立ちおすすめサイト・動画

～スマホ等でQRコードを読み取ると簡単にページアクセスできます!～

正しく知って、正しく対策

政府インターネットテレビ

感染防止のためにマスクをつける、手を洗うなどの必要性が動画で理解できます。



日本小児保健協会

WHOが発信している、この状況における子どもとの付き合い方についてのアドバイスが翻訳され、公開されています。

日本小児科学会

子どもだけで留守番をする際の安全対策や家族にとっての不安・負担のない環境づくりがまとめられています。



心配事・困り事があるときはこちら!



NHK「困りごとのトリセツ」

発達障害のある人が感じやすい「困りごと」を整理・解説してあります。

いろいろ学ぼう! 楽しく学ぼう!

平林ルミのテクノロジーノート

紙と鉛筆が基本のツールとなる勉強とは相性が良くないお子様へ。お家で学べるリソースが紹介されています。



これも学習マンガだ!

新しい世界を発見できるマンガや学びにつながるマンガが紹介されています。

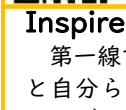
NHK for school

学習番組のほかに、ニュースを分かりやすくした番組もあります。



テキシコー NHK

プログラミング的思考を魅力的な映像や楽しいアニメーションから学べます。



Inspire High 学びを止めない未来の教室

第一線で活躍する大人と出会い、世界の面白さと自分らしい生き方を見つけるオンラインラーニングコミュニティ。13～19歳限定。



Try iT

中学生・高校生向けの映像授業が無料で視聴できます。

できそうなルール・環境をつくりやる気を引き出す

やる気の正体とは…

「やる気が出るからやり始める」のではなく、「やり始めると徐々にやる気が出る」のです！

「鉛筆を持ったね」「ノートを開いたね」など、小分けに褒める技でやる気をつないでいきましょう！

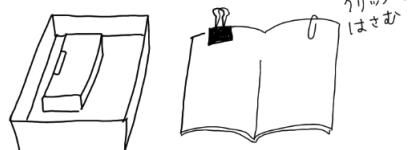
- 短くても机につくことを習慣に「10分だけ座ってみよう！」
- 静かで気になるものがない場所で

かべに向かって机を配置

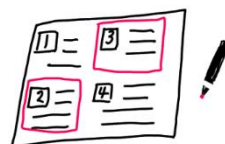


- 学習に関する用具がそろっているとさっと取り掛かかることができる！

学習用具はセットしておく



- 一人でできそうなところ印をつけておき取り掛かりやすくする



プリントだけでなく、興味のもてる教材で学習を進める

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 学習動画サイト | ☐ すごろく |
| ☐ 筋トレ・ストレッチ | ☐ 学習マンガ |
| ☐ ダンス | ☐ 歌を歌う |
| ☐ カード、トランプ | ☐ パズル |
| ☐ ペーパークラフト | |
| ☐ 絵を描く・塗り絵 | |

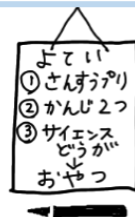
好き・得意を見つけたら、伸ばすチャンス！

子どもたちの課題の取り組み方工夫あれこれ



短い見通しを持てるようにする

- することリスト最後にわたのしみも

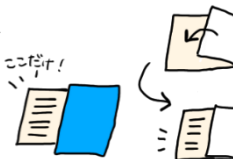


- 「すること」と「終わり」が分かる箱やトレーを活用

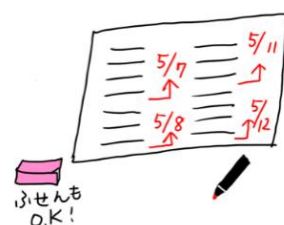
終わったら「できた」に入れる



- 一度に見える箇所を少しにする



- 区切る

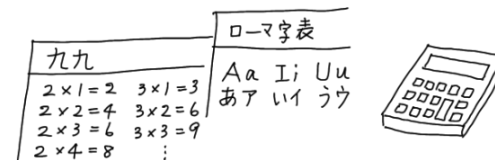


- 小分けにする

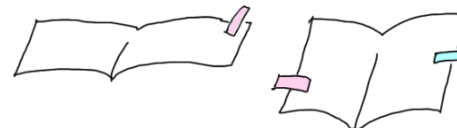


ヒントのある状態で取り組む

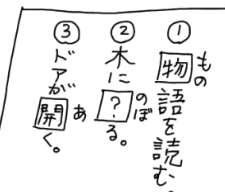
- 参考となる教科書や資料を常備しておく
平仮名・カタカナ表、九九表、電卓、電子辞書などのアイテム



- 教科書や参考書に付箋を貼っておく



- 資料を見てもわからないところには「？」と書いておくことを教える。「帰ったら一緒にやろうね。」と約束しておく。



次につながるようにする

- できるだけその日のうちに🌸やスタンプやシール、コメントを入れるなど、がんばったことを認め、伝えるようにしましょう。

- やった課題や手伝いの様子、予定ボードなどを写真に撮って残してみましょう。

「Photo memes」(有料)というカレンダーアプリで学習の足跡が簡単に残せます。



- 予定したことが終わらなかったときは、次の日の予定を調整し、お子さんに合うように調整してみましょう。