

「ピングーペッタン」をあいにとばに よいせいにきをつけました！

11月の生活もくひょうは、「しせいだしくせいかつしよう」でした。みんな、自分がしてしまうよくないしせいを「ピングーペッタン」でよいせいになおし、『しせいいいぞうくん』カードが1枚でも多く教室にはってもらえるよう、クラスでこえをかけあいがんばりました。今年は、1年生から6年生までみんながんばったので、全部のクラスに「ビッグしせいいいぞうくん」が送られました。



学年によってちがうんだね…

よくしてしまう「よくないしせい」

お子さんが、ついしてしまうしせいはどれでしょう…？

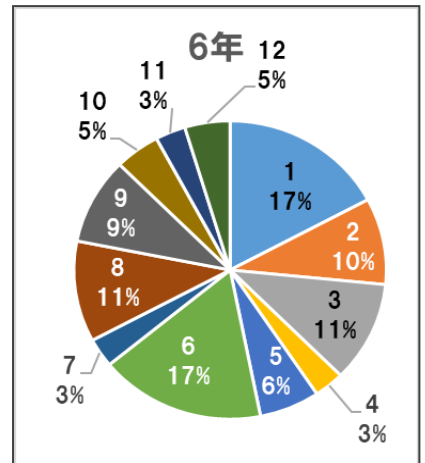
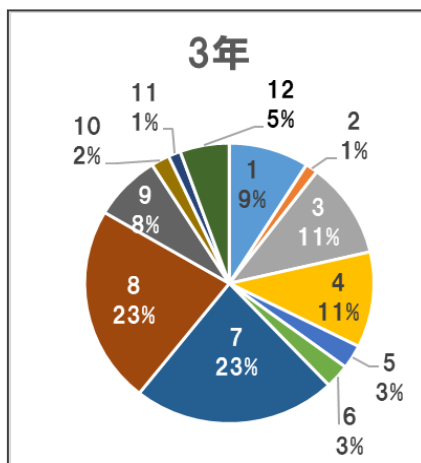
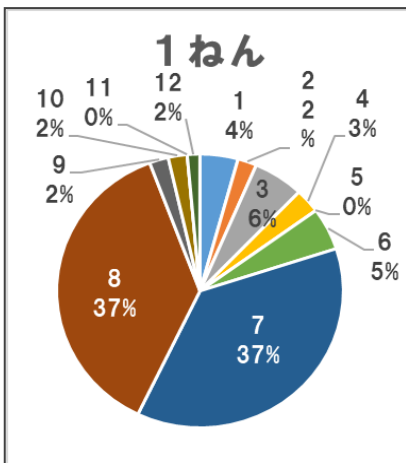
1 ▲お尻が床に落ちてくる姿勢	2 ▲いびきをかきながらの姿勢	3 ▲お尻が床に落ちてくる姿勢	4 ▲お尻が床に落ちてくる姿勢
5 ▲お尻が床に落ちてくる姿勢	6 ▲お尻が床に落ちてくる姿勢	7 ▲お尻が床に落ちてくる姿勢	8 ▲お尻が床に落ちてくる姿勢
9 ▲お尻が床に落ちてくる姿勢	10 ▲お尻が床に落ちてくる姿勢	11 ▲お尻が床に落ちてくる姿勢	12 ▲お尻が床に落ちてくる姿勢

クロームブックで、自分でよくしてしまう姿勢を答えてもらったところ、以下のグラフのような結果になりました。

1・2年生では、足をブラブラさせてしまう⑦番、椅子をゆらゆらさせる⑧番を選ぶ子が非常に多かったです。中学年でも約半分の子が⑦⑧を選んでいますが、徐々にへってきます。

高学年になると、身体を動かさないう授業に集中できる子が増えて

きます。また、猫背、頬杖をつく、足を組むなど、自分の姿勢のくせに客観的に気付くことができるようになります。日頃からその姿勢をしないように気をつけ、よい姿勢を意識していくことで、姿勢を保つ筋肉がついてきます。よい姿勢は、前向きな気持ちになる、集中力があがるなど、身体の健康だけでなく、心の健康にも影響します。おうちでも「ピングーペッタン」の声かけをして、よい姿勢を心がけていきましょう。



今、どんなきもちですか？ 表情や言葉であらわせますか？



人間関係を築いていく上で、コミュニケーションの方法を学ぶことはとても大切です。ただ、その方法を使うためには、まず「相手の表情や気持ちが読める・感じとれること」が必要になってきます。また、相手の気持ちを読むために、前提として、自分自身の気持ちに気付いて、感じて、その気持ちを表す言葉を知っている必要があります。

コロナ渦でマスク生活が続いているので、自分以外の人表情がわかりにくく、日常的に表情から気持ちを読み取る練習をする機会が減っています。意識して練習をする必要があるように思います。

学校では、保健室の前に気持ちを表す表情と言言葉を合わせるゲームが掲示してあり、低学年の子ども達に大人気です。おうちでできる、ゲーム感覚で簡単に自分の気持ちを表現したり相手の表情を読み取るスキルを育てることができるゲームをご紹介します。マスクをはずすので、今はご家族でするのがおすすめです。年末年始、おうち時間が増える時期ですので、ぜひやってみてください。

やってみよう!

二人いじょうでやってみてね!

マスクのしたの きもちあてゲーム

きもちいろいろ

- 1 うれしい
- 2 すき～
- 3 はらたつ～
- 4 やだな～
- 5 あせる～
- 6 ごめんね…

- ① 気持ちをあらわすことばをみんなでかんがえ、かみに書き出します。
- ② Aの人がそのきもちの中から一つえらび、マスクをつけて、そのひょうじょうをします。
- ③ Aいがいの人は、ひょうじょうからきもちをよそうして、こたえます。
- ④ Aの人はマスクをはずして、もう1回そのひょうじょうをして、そのきもちになったときのエピソードをおはなしします。
- ⑤ あてた人は1ポイント、Aの人はあてられた人数がポイントになります。
- ⑥ ぜんいんがこうたいでマスクをつけ、②～⑤をします。
ごうけいポイントがたかい人が勝ち!



ボーナス ポイント

ぴったりのエピソードをはなした人に、ボーナスポイントをあげるのもいいね!



どんなきもちかな？