

やってみYO!!

FIVE LIFE

上春別地区が考える「スイッチオフ 22 を活用した望ましい生活習慣」の確立に向けた基本指針

「自ら感じ、考え、行動する生徒」

勉強し YO

- ・ 目標・計画を立てる
- ・ 周りの環境を整える
- ・ わからなかったら他の人に聞く

スイッチオフし YO

- ・ 22 時までにスイッチオフ
- ・ スイッチオフ 22 を意識して親子で話し合ってルールを決める。
(使用時間・使用場所・保管場所)

栄養・休養・寝 YO

- ・ 早寝・早起き
- ・ 三食しっかり食べる
- ・ 心と体のケア

よりよい
生活リズムの
習慣化

家族の時間だ YO

- ・ 家族との時間を大切にする
- ・ 家の手伝いをする

リフレッシュし YO

- ・ たくさん体を動かす
(外遊び・部活動・少年団)
- ・ 本を読んだり、ゲームをしたり
趣味を広げる