

# 未来への軌跡

2009年7月6日

## 「食育」実践スタート!!

6月29日(月)は、各個人のペースで学習を進める日ということもあり、空いた時間を使って「食育」について授業をしました。まずは、オリジナルの「食事チェック表」をもとに毎日、朝昼晩に何を食べたかをつけてもらい、週ごとに回収する旨を伝えました。

その日その日、自分が何を食べたのかをチェックする習慣をつけることで、栄養の不足や偏りを自分で見直し、少しでもバランスの取れた生活に戻すといった目的があります。

生徒へは三食つけるように伝えたので、ご家庭でもチェック表を活用される事をお薦めします！



## 誕生日ラッシュ!!

先月から今月にかけて、誕生日を迎える生徒が続きます。3年生のHさんは、誕生日を迎えた生徒にプレゼントやメッセージカードを渡して祝う気持ちを伝えています。

学校で日々生徒たちと接していると、彼らが日に日に成長していることを感じます。誕生日に自分自身でこの一年で何が変わったのかを振り返りながら、他者と話す機会を持つのもいいかもしれません。

また、言葉がけやメッセージカードなど、人に「思いを伝える」機会を増やしていけたらと思います！



# 未来への軌跡

2009年7月6日

## 「書く」ことは「考える事」。

突然ですが、ハガキや年賀状、メッセージカード、日記など何でもよいので何か紙に書くことをされていますでしょうか？もちろん家計簿や日記を毎日つけている方もいらっしゃると思います。

私は現在、大阪と福岡の教師塾で教育、すなわち「人を育てる」ことについて学んでいます。そこでよく言われるのは、「書く」という事の大切さを繰り返し言われます。

「書く」ことによって脳が刺激され、物事を「考える」様になります。ただぼーっと物思いにふけることもあると思いますが、それを何か紙に書いて今自分が考えている事を明確にする事で、すっきりした気分になります。そこには字の上手い下手はありません。

PCや携帯電話の普及で、「書く」ことが少なくなっている今だからこそ、ハガキやメッセージカードなどで、字の上手下手関係なく、「ひたすらに自分の思いを紙に書いて、人に伝える」ことを実践されてみてはいかがでしょうか。

