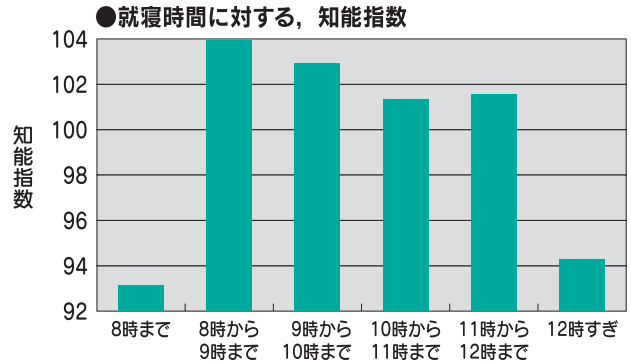
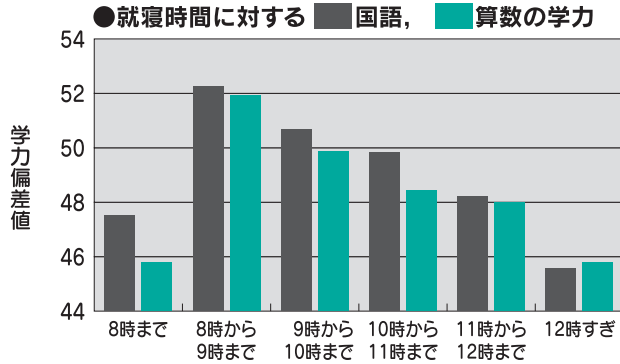
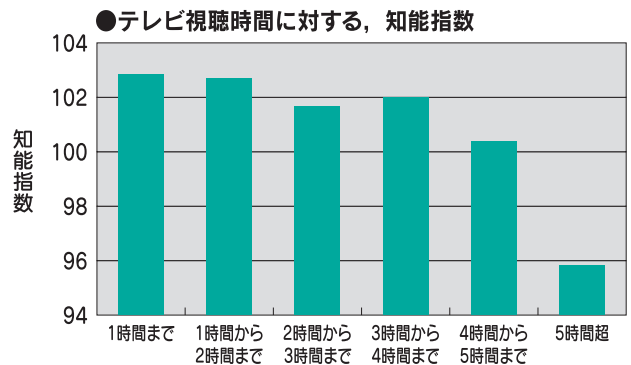
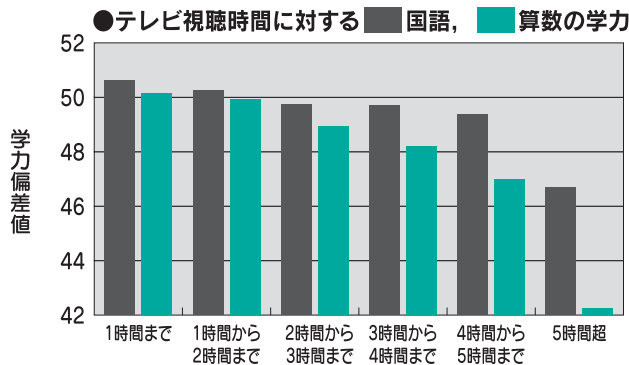


就寝時間 寝る子は育つ！



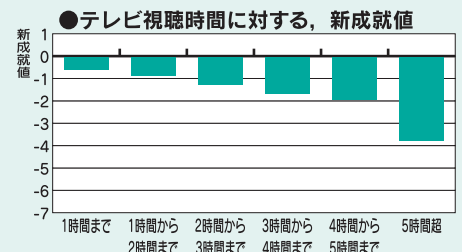
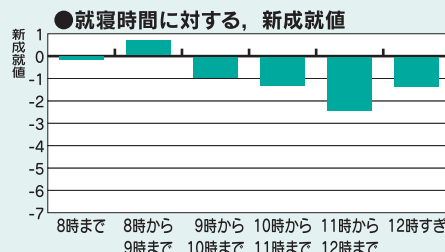
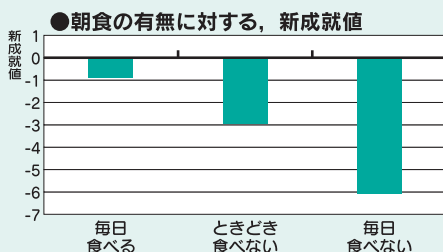
就寝時間が遅くなるということは、睡眠時間が減ることです。就寝時間が遅くなるほど、学力（成績）・知能指数が低くなる傾向にあります。十分な睡眠をとって、スッキリとした頭で一日をむかえるという生活習慣の確立は子どもの健全な成長には欠かせません。

テレビの視聴時間 ストップ・ザ・テレビ！



テレビを見る時間が長くなればなるほど、学力（成績）・知能指数が低くなる傾向にあるようです。テレビの視聴時間は「1時間以内」にし、その時間を家族との会話や読書などにあてるのが望ましいのではないのでしょうか。

子どもたちは、自分の「能力」を発揮できているか？



上のグラフは、朝食の有無、就寝時間、テレビの視聴時間といった「生活習慣」に関する3つの項目と「新成就値」の関係を表したものです。プラスの場合は本来の能力からみて、期待以上の成果が得られたということになり、マイナスの場合は自分の能力を十分発揮できていないというこ

とになります。

「朝ごはんを食べない」「遅くまで起きている」「テレビを長く見る」といった生活習慣は、子どもが本来もっている能力の発揮自体をも妨げているということがはっきりとわかります。