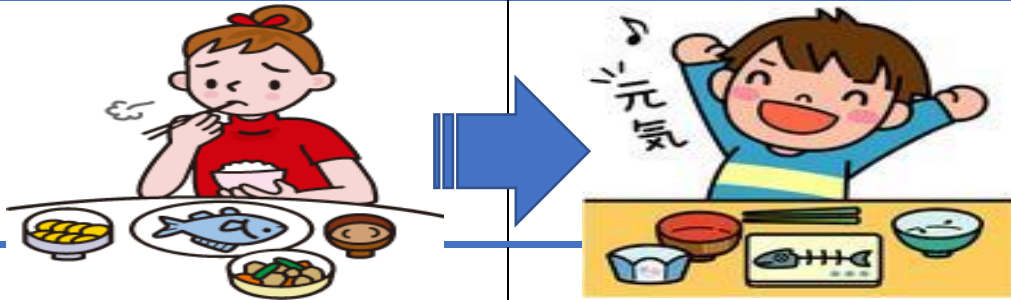




[Saitama, Jepang] *Power Up* Sarapanmu!



~Cerita mengenai aktivitas tersebut, termasuk perubahan dalam diri anak-anak dan kelas~ (dalam 100 kata)


Anak-anak menelaah kembali rutinitas pagi mereka, terutama mengenai sarapan, sembari mengaitkannya dengan pelajaran ekonomi rumah tangga di kelas. Mereka lalu menemukan masalah masing-masing terkait merealisasikan kesehatan fisik dan kehidupan yang lebih baik, dan bekerja secara proaktif untuk memperbaikinya.

 Kategori kegiatan,  Waktu: ① Pelajaran ekonomi rumah tangga (45 menit × 2 jam); ② Kegiatan kelas (2) (45 menit); ③ Pertemuan pagi dan pertemuan sebelum pulang (review praktik harian); ④ Perkumpulan Anak-anak (15 menit)


 Sasaran: SD Kelas 6

 Tujuan

Menggunakan sarapan sebagai petunjuk untuk mempertimbangkan kembali rutinitas pagi masing-masing anak, dan menggunakannya sebagai kesempatan untuk melihat kehidupan mereka sendiri. Menumbuhkan kemauan dan sikap anak untuk bergerak menuju tujuan.

 Bahan yang disiapkan dan alat yang dibutuhkan

Rangkuman hasil kuesioner mengenai sarapan, diagram nutrisi, kartu usaha keras

 Urutan pelaksanaan

1 Sebelum kegiatan: Dalam kelas ekonomi rumah tangga bab “Mari membuat rutinitas pagi kita lebih baik,” beberapa waktu disisihkan bagi anak-anak untuk berefleksi mengenai kehidupan sehari-hari mereka sendiri. Saat memfokuskan refleksi kepada rutinitas pagi, terlihat jelas bahwa terdapat masalah di pagi hari anak-anak.

2 Sebelum kegiatan: Oleh karena itu, dengan tetap mempertimbangkan rencana pengajaran tahunan, kami berkonsultasi dengan guru gizi dan memutuskan untuk mengadakan kelas di T.T. Sebelum kelas, kami membagikan kuesioner tentang sarapan.

**「学級活動」アンケート**  
名前 \_\_\_\_\_

1. 自分から朝食を食べていますか？

○はい  
○いいえ  
○時々  
○よくない  
○よくない  
○よくない  
○よくない

2. 今日の朝食がいつもの朝食のメニューに比べてどうですか？

メニュー \_\_\_\_\_

3. 朝食にかけている時間をどれくらいですか？

だいたい 分くらい

3 Tahap “Menangkap”: Kami melakukan presentasi hasil kuesioner yang kami lakukan sebelumnya. Lalu, setelah memahami kebiasaan sarapan dan apa yang dipikirkan mengenai sarapan, kami mempresentasikan tujuan kegiatan kali ini.



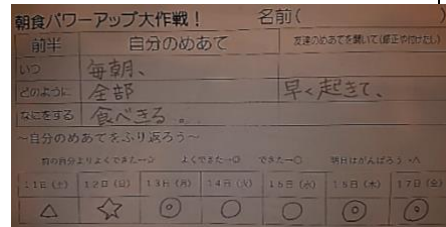
4 Tahap “Mencari”: Anak-anak melakukan refleksi mengenai sarapan mereka, dan memikirkan bagaimana sarapan yang lebih baik berdasarkan cerita dari guru gizi.



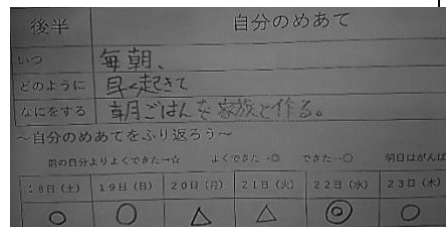
5 Tahap “Menemukan”: Anak-anak berdiskusi dalam kelompok mengenai cara praktis meningkatkan kualitas (Power Up) sarapan mereka.



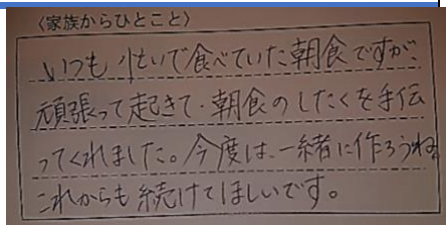
6 Tahap “Memutuskan”: Anak-anak memutuskan tujuan yang bisa mereka capai berdasarkan diskusi kelompok. Selain itu, mereka saling mempresentasikan tujuan yang mereka tetapkan sendiri, dan melakukan revisi setelah mendengar opini teman-teman lain.



7 Setelah kegiatan: Anak-anak mempraktikkan tujuan mereka di rumah dan merefleksikannya tiap hari. Seminggu kemudian, anak-anak merefleksikan hal yang mereka lakukan dalam minggu tersebut. Jika mereka ingin merevisi tujuan, mereka dapat mengubahnya menjadi tujuan yang realistis dan merubah praktik tersebut menjadi suatu kebiasaan.



8 Setelah kegiatan: Di akhir “Kartu Usaha Keras,” disediakan tempat bagi keluarga untuk menulis beberapa kata. Kerja sama dengan keluarga dapat memunculkan sikap melanjutkan usaha.



9 Setelah kegiatan: Komite Makan Siang mengadakan kegiatan seperti kuis, sandiwara, dan lain sebagainya saat Perkumpulan Anak-anak atas inisiatif mereka sendiri. Hal ini mereka lakukan untuk mengajak anak-anak satu sekolah mengkonsumsi makanan yang bernutrisi seimbang.



<From the authors>

- Kegiatan ini dapat dilakukan oleh kelas berapapun. Namun, perlu dipikirkan detail kegiatannya agar sesuai dengan kebutuhan kelas.
- Jika melakukan kegiatan ini ketika Kunjungan Kelas saat orangtua datang untuk melakukan observasi kelas, maka praktik kegiatan di rumah akan menjadi lebih efektif.
- Situasi setiap keluarga berbeda, sehingga sekolah perlu banyak pertimbangan dan perhatian dalam melaksanakan kegiatan ini.



Reference

“Kartu Usaha Keras” yang digunakan pada kegiatan ini

## 朝食パワーアップ大作戦!

名前( )

前半	自分のめあて	友達のめあてを聞いて(修正や付けたい)
いつ		
どのように		
なにをする		

～自分のめあてをふり返ろう～

前の自分よりよくできたー☆      よくできたー◎      できたー○      できなかったー△

11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)



後半	自分のめあて
いつ	
どのように	
なにをする	

～自分のめあてをふり返ろう～

前の自分よりよくできたー☆      よくできたー◎      できたー○      できなかったー△

18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)

<2週間を振り返って>

---

---

---

---

<家族からひとこと>

---

---

---

---

### ◇ Penjelasan istilah

<p>Kelas ekonomi rumah tangga</p>	<p>Jam pelajaran Ekonomi Rumah Tangga adalah 1-2 kali (45 sampai 90 menit) per minggu untuk anak-anak kelas 5 ke atas. Kelas ini bertujuan untuk menumbuhkan kemampuan untuk menjalani kehidupan manusia yang sehat dan berbudaya yang berpusat pada kehidupan keluarga, dan kemampuan untuk memecahkan masalah kehidupan sehari-hari dan menciptakan kehidupan sehari-hari yang sehat. Kelas ini menggunakan buku teks yang telah disertifikasi oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, Sains dan Teknologi.</p>
-----------------------------------	--

Guru gizi	<p>Karena lingkungan sosial yang mempengaruhi kebiasaan makan berubah secara dramatis dan kebiasaan makan menjadi lebih beragam, terlihat bahwa kebiasaan makan anak-anak terganggu, seperti sering melewatkan sarapan pagi. Agar anak-anak dapat hidup sehat di masa depan, mereka harus membuat keputusan sendiri berdasarkan pengetahuan yang benar tentang nutrisi dan cara makan. Penting bagi anak-anak untuk memperoleh "kemampuan mengatur makanan sendiri" dan "kebiasaan makan yang baik" agar anak bisa makan dengan baik. Untuk itu, "guru gizi" ditugaskan ke sekolah untuk berperan sentral dalam pembinaan pola makan (pendidikan pangan di sekolah).</p>
Komite Makan Siang Sekolah	<p>Sekolah dasar di Jepang memiliki kegiatan komite, dan anak-anak dibagi ke dalam berbagai komite dan bekerja untuk menciptakan kehidupan sekolah yang lebih baik. Panitia makan siang sekolah adalah salah satunya, di mana anak-anak bekerja secara mandiri dan praktis dengan kreativitas, terutama dalam tema pendidikan pangan.</p>
Perkumpulan Anak-anak	<p>Salah satu isi kegiatan Perkumpulan Anak-anak adalah "kegiatan kelompok yang dilakukan oleh anak-anak satu kelas atau satu sekolah." Di banyak sekolah, hal ini dilakukan dalam bentuk pertemuan. Pertemuan ini diadakan secara sukarela dan otonom anak-anak, dan berbeda dalam perencanaan dan manajemen dari kegiatan-kegiatan yang diadakan sebagai acara sekolah.</p>
Kunjungan Kelas	<p>Pihak sekolah memberikan kesempatan kepada orang tua untuk berkunjung ke sekolah dan mengamati bagaimana anak diajar di sekolah. Orang tua dapat mengamati kegiatan mengajar guru dan kegiatan belajar anak di kelas, sehingga menambah pemahaman mereka tentang kegiatan pendidikan sekolah dan memperdalam interaksi dengan guru terkait pendidikan anaknya.</p>