

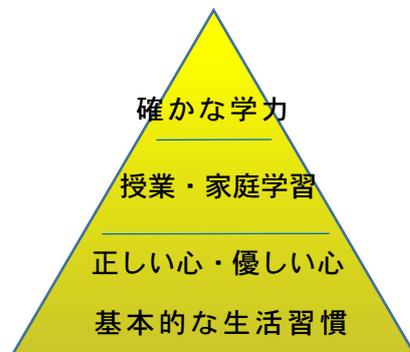
規則正しい生活で身に付く「力」!

最近、生活習慣が乱れている子どもが増えていることが大きな問題になっていますが、保護者から見てお子さんの毎日の生活の様子は、いかがでしょうか。

低学年でも夜型の子どもが増えていることで、慢性的な睡眠不足となり、子どもの無気力を引き起こしているとも言われています。さらに、本市の児童の状況を見ると、日常的にテレビやDVDの視聴、ゲームやインターネット、スマホ等に多くの時間を費やすことで、規則正しい生活が身につけられなくなっている状況がうかがえます。

また、家庭学習は、学校で学習した内容を身に付けたり、自ら学ぶ習慣を身に付けたりするためにとっても大切です。しかしながら、本市の児童の状況を見ると、特に休みの日の家庭学習の習慣に課題が見られます。小学生の間に、まとまった時間家庭学習をする習慣を身につけることは、将来を切り開く力の一つになります。

このリーフレットをもとに、今一度親子で家庭生活について話し合い、未来に羽ばたくための有意義な時間が過ごせるようにしていきましょう。



家庭学習時間の目安(例)

校種	年齢	平日	休日	主な学習内容
幼稚園	3~5才	10分	10分	読み聞かせやふれあい遊びで学ぶ喜びを感じる。
小学校	1~2年	30分	60分	宿題、音読、漢字・計算練習、日記
	3~4年	60分	90分	宿題、復習、音読、漢字・計算練習、日記
	5~6年	90分	2時間以上	宿題、予習復習、音読、漢字・計算練習、日記、興味関心のある自主学習
中学校	1~2年	2時間以上	3時間以上	宿題、予習復習、自主学習の定着、定期テスト対策
	3年	3時間以上	4時間以上	宿題、予習復習、進路確保に向けた自主学習、定期テスト対策

学力アップは規則正しい生活から

- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる。
- 朝の排便を大切に!
- テレビ、ゲームは時間を決める。
- 自分で時間割や学習用具をそろえる。
- 家族の一員として、手伝いをする



家庭学習のポイント

- (1) 決まった時間・場所で毎日する。
- (2) 自分で計画を立ててする。
- (3) 集中する。「(ながら勉強)をしない。」
- (4) 正しい姿勢で机に向かう。
- (5) わからないときは教科書で調べる。

校長先生から

本校の児童の基礎学力は、ここ数年確実に向上してきています。学校や家庭で具体的に取り組んでいることが、成果として表れているのだと思います。「家で1時間以上勉強している」児童が県平均より多いことから、家庭での学習習慣がついてきていると思われる。しかし、「学校で指定された学習には取り組もうとするが、自分で計画を立てて取り組むことはできにくい」児童の割合が高く、先生から出された宿題をしていればよいという意識がまだまだ強いようです。低学年では、まずきちんと宿題をすることができるよう、中・高学年では、少しずつ自主的に学習できるよう、環境を整えたり、助言したりしていただければありがたいです。

メディアコントロールについては、「自分で時間を決めてTVを見ている」児童も多く、生活習慣を整えようとする態度が身についてきています。しかし、依然としてメールやゲームをする時間が長く、休日の学習時間や読書時間が、全国・県・市に比べてかなり短くなっています。TVやゲームは1時間までとし、ぜひ親子で本を読む時間をつくっていただきたいと思います。

学童期から、自分を振り返りよりよく生きようとする態度を養いたいものです。学校の授業でも、振り返りの時間を大切にしています。この機会に、別紙の家庭学習力ふりかえりシート(胸上小独自の取組)を活用し、親子で話し合い、生活に生かしてみてください。