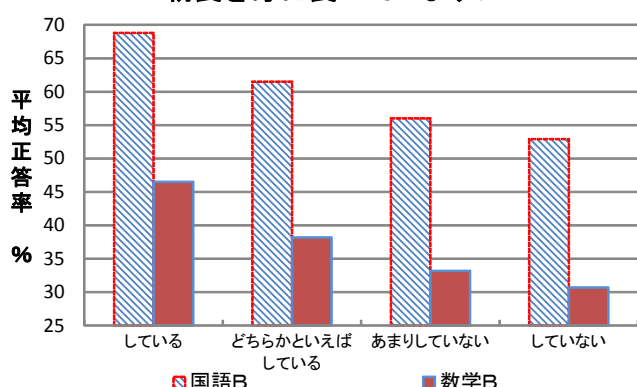


生活・学習のよい習慣を身につけて、学力向上!

学力向上には、学校での学習とともに、基本的な生活習慣の定着や家庭学習が必要であることが明らかになっています。生活習慣と正答率との相関関係が証明されているわけではありませんが、学力向上のために、家庭でどんなことに気をつければいいのかをお子さんと話し合って、約束を明確にするなどできることからよりよい生活や家庭学習の習慣を身につけていくようにしましょう。

朝食を毎日食べていますか



朝食との関係

朝食を毎日「食べている」と答えた生徒の正答率は「食べていない」と答えた生徒の正答率よりも高くなっています。

朝食でしっかりと栄養を補給し、脳や内臓の働きを活発にして、学校で元気に運動したり、学習に取り組んだりできる体をつくりましょう。

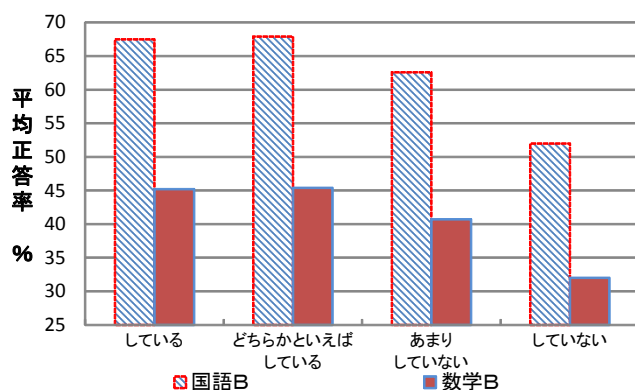
規則正しい生活との関係

睡眠は、成長ホルモンの分泌とともに、疲労の回復や脳の活性化につながります。

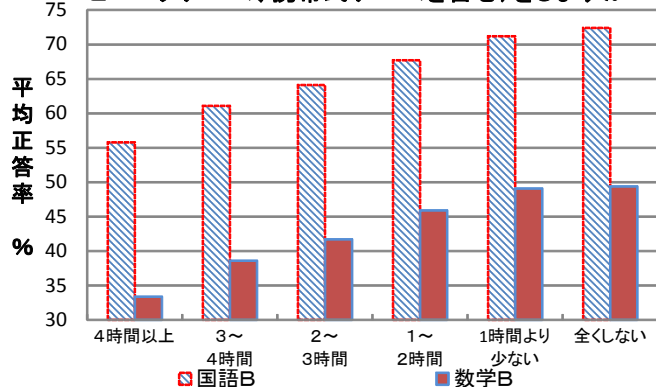
また、決めた時間に寝て、早起きをする方が正答率が高いという結果も出ています。

小5～中1は7～8時間、中2～3は6～7時間は睡眠時間を確保し、リズムのある生活をしましょう。

毎日、同じくらいの時刻に起きていますか



1日当たりどれくらいの時間テレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式ゲームを含む)をしますか



ゲームをする時間との関係

ゲームをする時間が少ない生徒の正答率は、「3時間以上」「4時間以上」と答えた生徒よりも高くなっています。

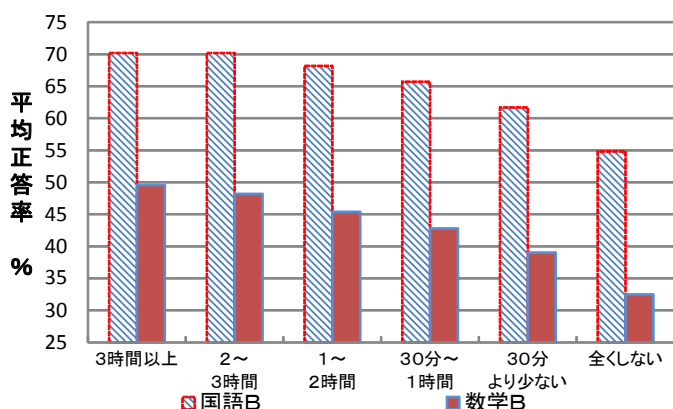
また、テレビやDVDの視聴時間にも同様の傾向があります。

ゲームをする時間やテレビ等の視聴時間を決めて、学習や読書の時間を確保し、時間を有意義に活用しましょう。

生活習慣の定着！（□朝ごはん □睡眠時間）
 ふれあいやコミュニケーションが大切！
 （□あいさつ □手伝い）
 計画的な生活！（□勉強時間 □ゲーム時間
 □テレビやDVD視聴時間）

家庭で
話し合おう！

1日あたりどれくらいの時間勉強しますか



勉強時間との関係

平日の学習時間の目安は、1・2年生で2時間、3年生で3時間です。

月～金曜日はもちろん、土・日曜日も含めて、毎日机に向かい、こつこつと家庭学習を続けましょう。「継続は力なり」です。

だらだらと長い時間するのではなく、落ち着いた環境で集中力を高めることも大切です。

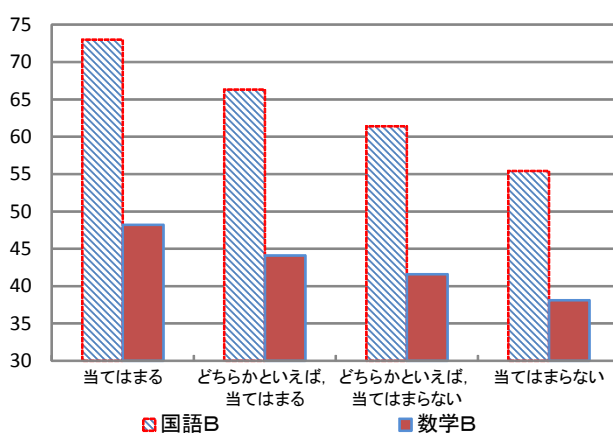
読書時間との関係

読書が好きだと答えた生徒は、国語だけでなく、数学についても高い正答率がみられます。

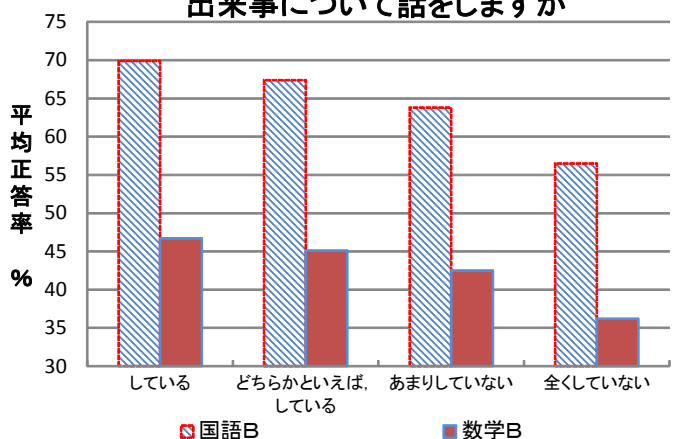
読書を通じて、自ら学ぶ楽しさや知る喜びを味わったり、広く知識を得たり、物語の世界に浸って情操を育てたりする経験が、確かな学力につながっています。

日頃から手元に本をおいて、文章に親しみましょう。

読書は好きですか



家の人と学校での出来事について話をしますか



家庭での会話との関係

「家の人と学校での出来事について話をしている」と答えた生徒は、「していない」と答えた生徒より、国語・数学ともに高い正答率となっています。

学校での生活や学習の様子に関心を持ち、ご家庭で折に触れ話をすることが、学力と関連しているということがわかりました。ぜひ、家庭でいろいろな話をしてください。