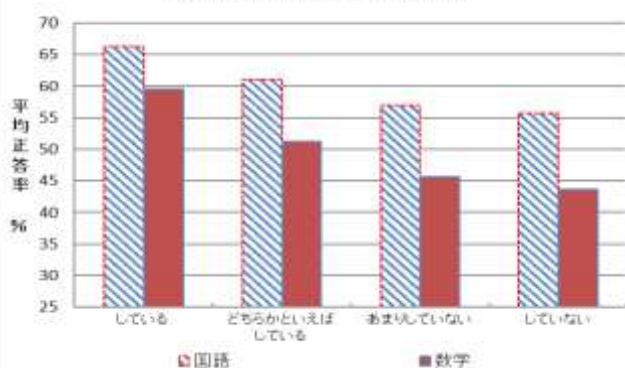


生活・学習のよい習慣を身につけて、学力向上！

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、約束事を決めるなど、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。

「令和3年度 全国学力・学習状況調査」全国の結果から

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、脳やおなか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ようにしましょう。

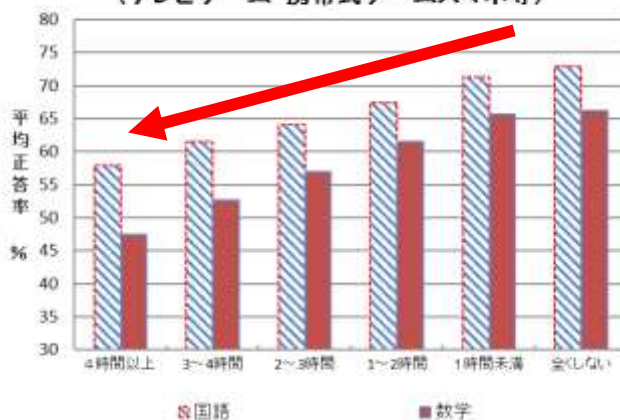
メディアとのつきあい方

「テレビ、ゲームスマートフォン」など、家庭には様々なメディアがあり、子どもたちにとって、無くてはならないものになっています。

これらの利用時間が長いほど、学力が定着しづらい状況があります。

メディアと上手につきあい、長時間利用とならないように、家庭でのルールづくりをお願いします。

普段どのくらいゲームをしますか
(テレビゲーム・携帯式ゲームスマホ等)

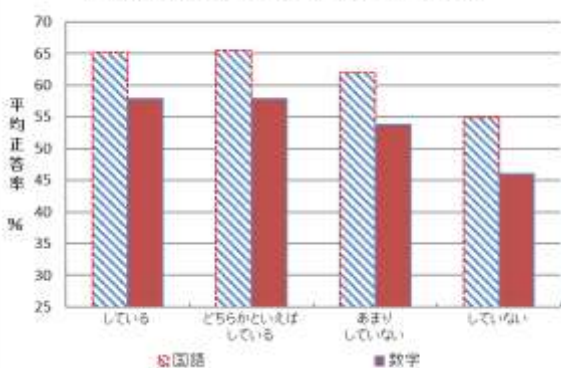


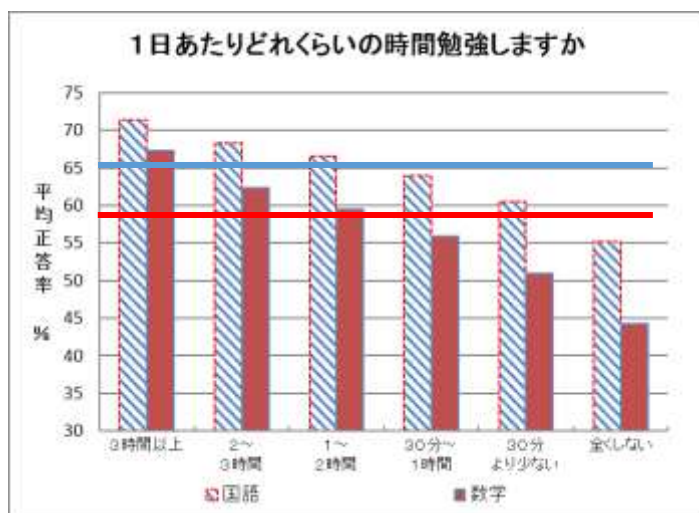
規則正しい生活との関係

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でています。

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





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。1日時間を下回る生徒は、平均正答率を下回る傾向があります。

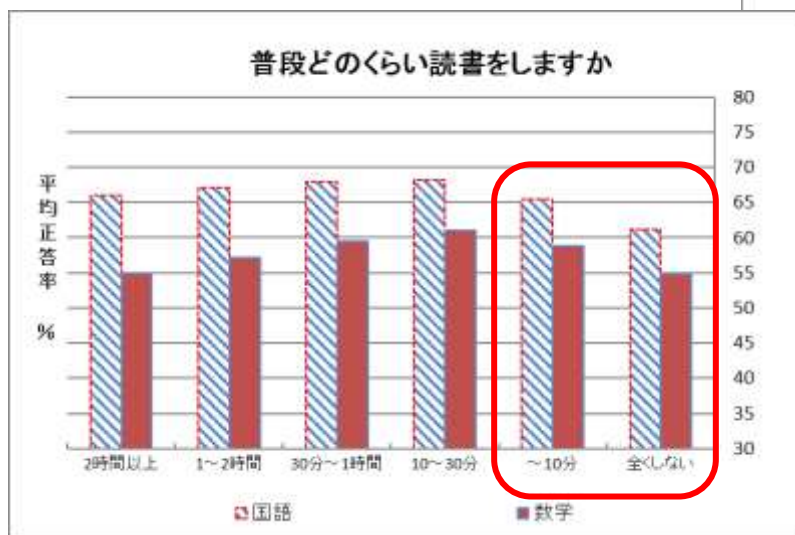
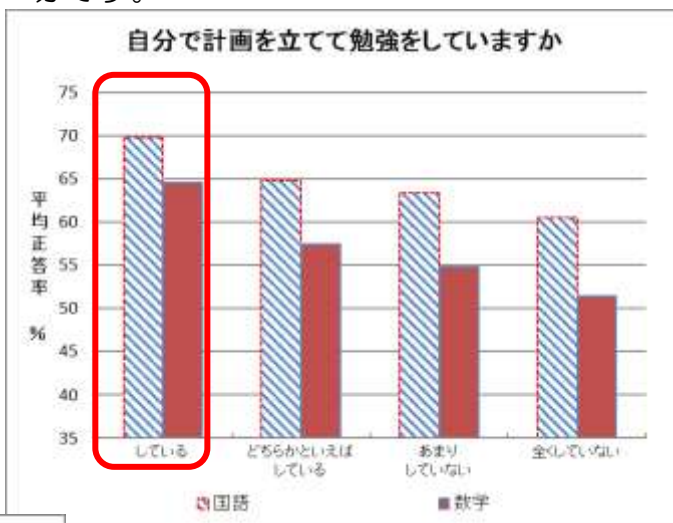
月～金曜日はもちろん、土・日曜日も含めて、毎日机に向かい、こつこつと家庭学習を続けましょう。「継続は力なり」です。

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。

学習計画との関係

自分で計画を立てて勉強を「している」と答えた生徒の正答率は「していない」と答えた生徒より高くなっています。

「どちらかと言えばしている」と答えた生徒とも大きな差があることから、勉強の計画を立てるだけでなく、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できるようにしましょう。



読書との関係

読書を10分程度していると答えた生徒と、全くしていないと答えた生徒では、学力調査の結果に大きな差がみられます。

読書を通じて、知る喜びや学ぶ楽しさを味わったり、広く知識を得たり、物語の世界に浸って情操を育てることが、確かな学力につながっています。

1日の中で短時間でも良いので、本に親しむ時間をとるように心掛けましょう。

生活習慣の定着！（☐朝ごはん ☐睡眠時間）
 計画的な生活！（☐勉強時間 ☐ゲーム時間
☐テレビやDVD視聴時間）

ふれあいやコミュニケーションが大切！

（☐あいさつ ☐家族のふれあい）

家庭で
話し合おう！