

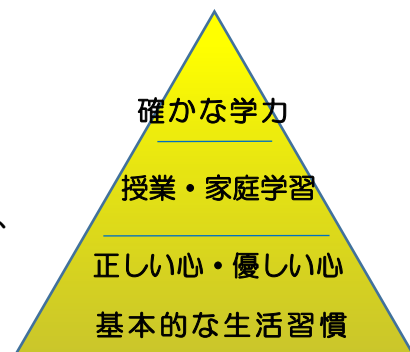
規則正しい生活で身に付く「力」!

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、日常的にゲーム、携帯電話やスマートフォンでの通話やメール、インターネット等に多くの時間を費やすことで、規則正しい生活が身に付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。本市の児童の状況を見ると、学習時間の多い児童と少ない児童の二極化が見られます。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

八浜中学校区の2小学校では、従来から中学校の試験期間に合わせて生活習慣の取組とノーメディアデーを設定しています。この取組を中心にどのご家庭でも生活習慣について家族で意識して取り組んでいただきありがとうございます。しかし、裏面に掲載している県学力・学習状況調査の児童質問紙集計結果から、家庭で「携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間」については、岡山県、玉野市の平均と比較すると、非常に長い時間している児童もいるという結果が出ました。

確かな学力を身に付けるためには、基本的な生活習慣の確立が不可欠です。テレビ、ゲーム、携帯電話、スマートフォン等の時間については、まずお子様と一緒にご家庭で話し合ってルールを決めることが大切です。また、決まった時間、場所で勉強する習慣を身に付けるとともに読書の時間もとって欲しいと思います。