

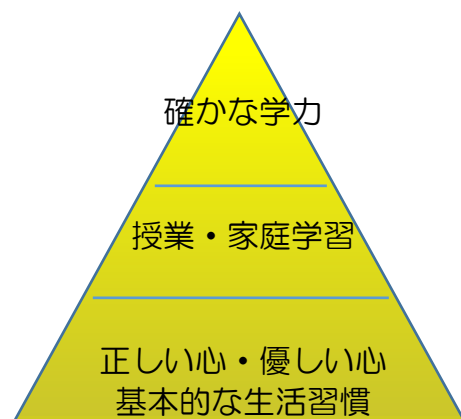
規則正しい生活で身に付く「力」!

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

(10 分×学年+10 分)

学年	平日・休日	主 な 学 習 内 容 (例)
1 年	20 分	宿題、音読、漢字・計算練習、日記
2 年	30 分	
3 年	40 分	宿題、復習、音読、漢字・計算練習、日記
4 年	50 分	
5 年	60 分	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
6 年	70 分	

学力アップは規則正しい生活

- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる。
- テレビ、ゲーム、スマホは時間とルールを決める。
- 同じ場所、同じ時間で習慣化する。
- 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。
- (4) 正しい姿勢で机に向かう。
- (5) わからないときは教科書等で調べる。