

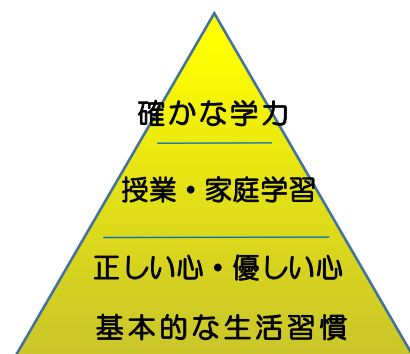
規則正しい生活で身に付く「力」!

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、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

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分以上	45分	宿題、読書・音読、漢字・計算練習、日記
	3~4年	45分以上	60分	宿題、予習復習、音読、漢字・計算練習、日記
	5~6年	60分以上	90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
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、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、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。
- 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。(「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等で調べる。

校長先生から

本校の児童は、テレビ・DVD等の視聴、スマートフォン・ゲームをしている時間が長いことや「家庭学習の時間」が岡山県や全国と比べて少ないことが課題です。この課題解消に向けて行うべきことは、**規則正しい生活習慣を身につけること**です。

児童には、家庭学習がんばりWEEKの取組や学校・学級での活動場面等の機会を捉えて課題解決のために指導していきます。保護者の皆様へのお願いは、以下の①、②をお子さんと一緒に話し合い、取組を見守り、助言をしていただくことです。よろしくお願いします。

- ①○起きる時刻 ○寝る時刻 ○勉強を始める時刻 ○勉強時間 の設定
- ②メディア(テレビ・DVD、スマートフォン・ゲーム)使用のルールづくり