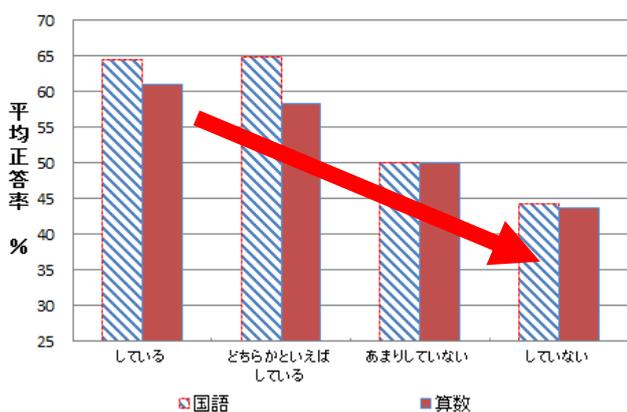


生活・学習のよい習慣を身につけて、学力向上!

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4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」と答えた児童の正答率は、「食べていない」と答えた児童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。

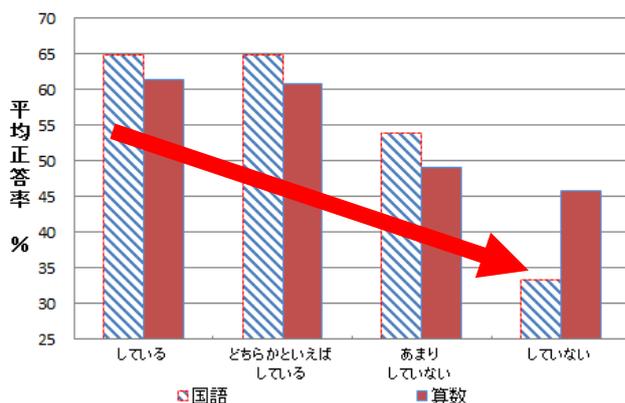
規則正しい生活との関係

小学校では「毎日同じくらいの時刻に起きている」と答えた児童の正答率が、高くなっています。

睡眠は、成長ホルモンの分泌や疲労回復・脳の活性化を促します。

また、規則正しい生活をとおして毎日のリズムを作ることは、学校生活の充実にもつながります。

毎日、同じくらいの時刻に起きていますか

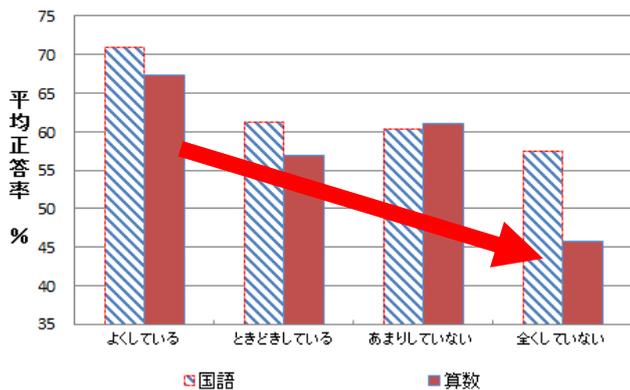


学習計画との関係

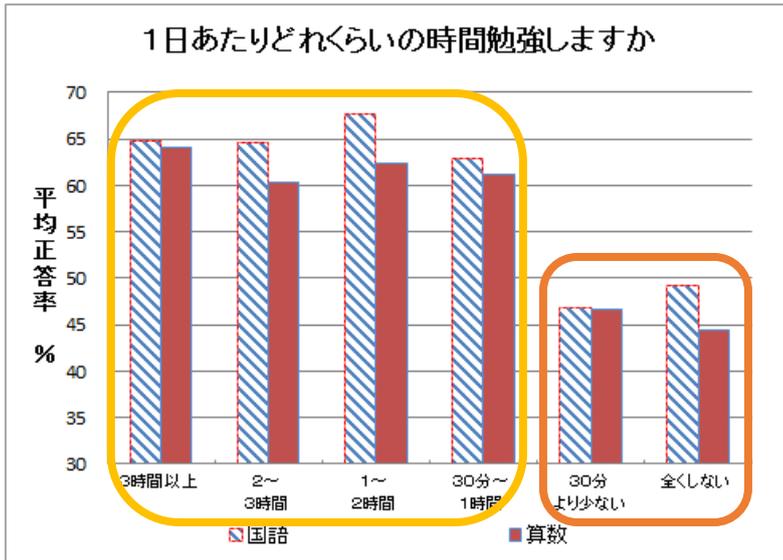
自分で計画を立てて勉強を「している」と答えた児童の正答率は「していない」と答えた児童より高くなっています。

勉強の計画を立てるだけでなく、小学校のうちから、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。

自分で計画を立てて勉強をしていますか



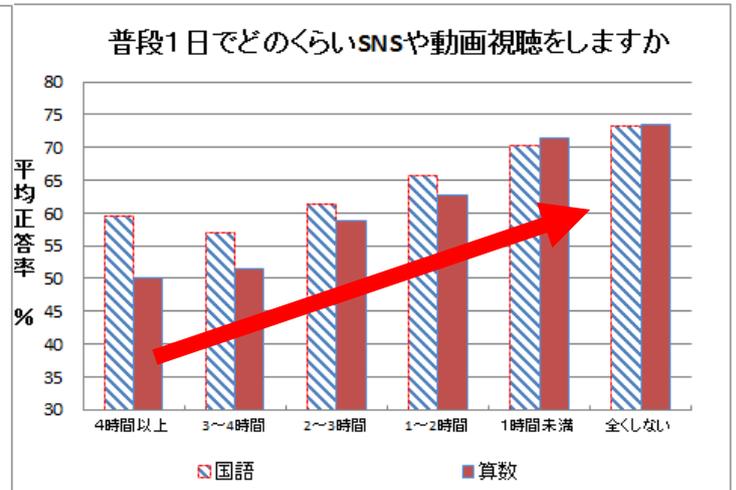
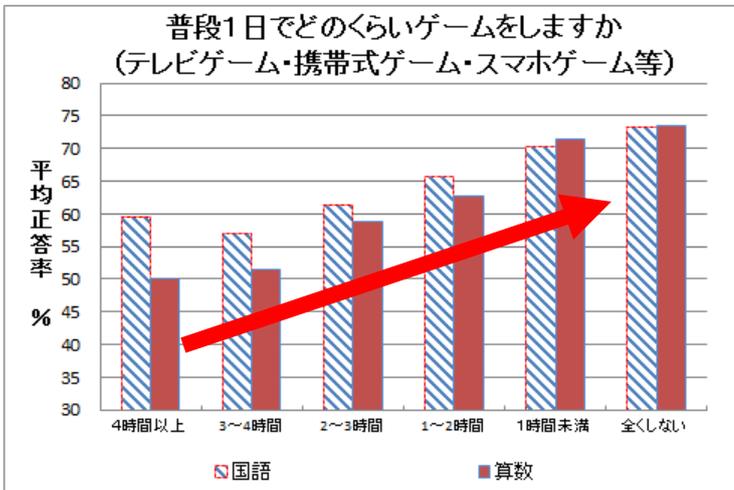
勉強時間との関係



平日の学習の時間の目安は、学年＋（プラス）10分です。特に高学年では、中学校につながる意味でも、家庭学習1時間以上は習慣化したいところです。

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られるように環境を整えたり計画を立てたりしましょう。

だらだらと勉強するのではなく、自分でめあてを決め、短時間で集中力を高めることも大切です。



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も、無くてはならないものになっています。

メディアを遊びやコミュニケーションのツールとして利用する時間が長いほど、学力が定着しづらい状況があります。

学習での利用も行われるようになっていきます。メディアと上手につきあい、長時間利用とにならないように、家庭でのルールづくりやルールの再確認をお願いします。

- 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 □お手伝い)

