

こころ からだ

ひょう

心と体 パワーアップ表

かていがくしゅう

家庭学習バッチリウィーク



自分の生活を振り返って、
健康な心と体をつくろう

年

組

番

名前

1 学期 クリア

一日の目標時間 10分×学年 = () 分

● 1 週間、自分の生活をチェックしてみよう ● 毎日、おうちの人の人にも見てもらいましょう

	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)	16 (月)
朝起きた時刻 あきお じごく	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはん あさ けいめくしゅう							
食べたら○ かていめくしゅう							
家庭学習 かていめくしゅう							
合計時間 (分) ごうけいじかん	分	分	分	分	分	分	分
ゲーム・イン ターネットな どをした時間 どをしじかん	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
寝た時刻 ねだじごく	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
おうちの人の サイン おうちひと							
先生のサイン せんせい							

よかったところ

気をつけるところ

これからは



おうちの人から

* 16日 (月) の分が終わったら、ふり返りを書いて17日 (火) に発表に出しましょう。

家庭学習バッチリウィーク

心と体 パワーアップ表

保護者の皆様へ

子どもたちの家庭学習習慣を定着させるための取り組みとして、「家庭学習バッチリウィーク」を行いたいと思います。子どもたちは、学期に1回、このカードを持ち帰り、学習時間を記録していきます。お家の方で、お子さんの学習内容、時間を確認されて毎日サインをお願いします。（最終日には、お子さんのふり返りも見てください、一言コメントもお願いいたします。）

また、この機会にお子さんの学習が確かなものになっているか（正しい字で書いているか、答えが合っているかなど）も見てください、「しっかりできてきているね」「がんばっているね」等の励ましの言葉もかけていただくと、子どもたちの意欲も上がっていくのではないかと思います。

学校HPの「令和4年度 学校だより」の中に、各学年へ向けた家庭学習のすすめを掲載しています。力がつく自学ノートも紹介していますので、お子様と一緒にご覧になり、充実した家庭学習となるように、ご協力をお願いします。

今回は、心と体パワーアップ表と合同で行います。お子さんに、より良い生活習慣も身につくよう、声かけや見守りをさせていただきます。

お忙しい中とは思いますが、ご協力の程、よろしくお願い致します。

4年生

学習時間の目安

10分×学年＝40分

学校で学習したことをさらに深めよう。

宿題編 （主に繰り返し学習して身につけたいこと）

- ・音読…自分のめあてを決めて練習しよう。歌詞や短歌・俳句などの暗唱や朗読も！
- ・漢字…とめ・はね・はらいや四つの部屋を意識して練習しよう。
- ・計算…正しく計算ができるように、繰り返し練習しよう。まるつけ、直しも正確に！
- ・読書…学年のめあてにあった本を読もう。読書記録も残そうね！

自学編 （主に自分が調べたいこと→「プチ調べ」）

- ・国語…漢字練習、熟語・慣用語の意味調べ、ニュース、新聞記事の感想を書く、日記、視写、詩・俳句作り、ローマ字練習
 - ・算数…計算練習、学習のまとめ、間違えた問題・苦手な問題の練習
 - ・理科…学習のまとめ、興味を持った・疑問に思ったことについて調べろ
 - ・社会…学習のまとめ、都道府県名・都道府県庁所在地名を覚える。地図帳で場所を確認したり、特産品を調べたりする
 - ・その他…音符・音階・記号を覚える。図工・体育で学習したポイントをまとめる
- （持ち帰った日）タブレット学習（e-ライブラリ、キーボード）
- ※タブレットは勉強のためだけに使います。

よく眠って規則正しい生活をするために！！

★ゲーム・インターネット・ケータイなどは合わせて1時間まで

★夜9時までには寝る

★寝る2時間前には食事を終わらせる