

家庭学習の手引き

～ 家庭学習の習慣・より良い生活習慣のために ～

白山市立鳥越小学校

保護者のみなさまへ ～「家庭学習の手引き」について～

本校では、これまで「家庭学習はげまし・チェック週間」の取り組みなどで家庭学習の大切さについて取り組んできました。

本年度は、それに加えて「学習習慣」や「生活習慣」の確実な定着を図るために、「家庭学習の手引き」を作成し配布させていただくことにしました。

この機会に「家庭学習」や「家庭生活」について、親子で話し合ってください。

= 正しい生活習慣が家庭学習の基本です =



(1) 健康的な、生活リズムは、学習意欲を高めます！

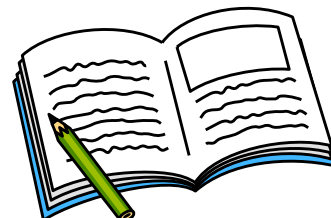
テレビをだらだらと見続けたり、ゲームに夢中になったりして、しなければならないことを後回しにしているいませんか。毎日、同じ時間に起きて、同じ時間に寝ることはもちろん、テレビを見る時間なども家庭で話し合い、しっかり決めて守ることが大切です。

生活リズムを整えるために

4つの時間を固定しましょう！

- ① 起きる時間 ② 勉強開始時間 ③ 朝・夕食を食べる時間 ④ 寝る時間

規則正しい生活リズムを作ることが学習への意欲と集中力を高めます。基本的な生活習慣を大切にすることで、毎日の家庭学習の習慣も身につけていきます。



(2) 睡眠をしっかり取ることが学習の集中につながります！

毎日、夜遅くまでなんとなく起きている子はいませんか？

子どもには十分な睡眠時間が必要です。睡眠時間が不足すると、授業にも集中できなくなり、思考力も働きません。また、体調もくずしやすくなります。

(3) 朝ごはんをしっかり食べることで脳の働きが活発になります！

朝ごはんについては、ほとんどの子が食べているようです。ただ、時々食べずに登校している子や、かたよった食事をしている子がいるようです。食事は体にとって大事なエネルギー源です。

朝ごはんを食べずに登校すると、お腹がすいて集中できなかったり、少しのことでイライラしたりします。いそがしい朝ですが、しっかり食べる習慣が大切です。

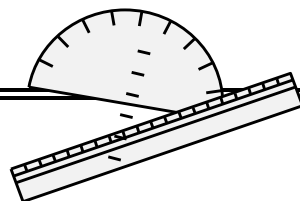


= 家庭学習の大切さ =

学校で授業に集中して学習することは大切です。しかし、学習内容の理解を確かなものにし、学力を確実に身につけていくためには、家庭学習を欠かすことはできません。くり返し練習することで、学習したことを「使いこなせる」ようになるのです。

家庭学習は、毎日の積み重ねです。まず、大切なことは、「机の前に座る習慣」をつけることです。習慣となっこそ、確実に学力の向上につながります。

家庭学習の習慣を身につけるために、学習がしやすい環境を整え、学習に取り組みやすくする生活リズムを決めて(固定して)しまうことが大事です。



1. 学習を始める前に、環境を整えましょう

- ① 机の上やまわりをきれいにかたづけてから
- ② テレビやゲーム、音楽などを消してから
- ③ 学習に必要なものをそろえてから
- ④ 正しい姿勢で

2. 同じ生活リズムで、学習を続けましょう。

- ① 毎日 決めた時間に 学習する
- ② 毎日 決めた場所で 学習する
- ③ 毎日 集中して 学習する

次ページに「各学年の家庭学習の内容」をのせてあります。

学年のページには、それぞれの学年での家庭学習の目安の時間や内容が書かれています。

小学校6年間を見通した家庭学習に取り組む上でも、しっかりと保存していただき、ご家庭での話し合いの参考にしてください。子どもたちにとって、ご家族の応援が一番の励みとなることでしょう。ご協力をお願いします。