

【教育大綱】における家庭教育の充実（実践用）

「家庭学習のすすめ」家庭配布資料

子どもの未来を拓く^{ひら}家庭学習

～家庭学習の3つのポイント～



飯山市教育委員会

STEP1 生活習慣の確立 子どものライフスタイル

始めの一步。確立するまで粘り強く関わりましょう。

チェックポイント



生活習慣の確立が、家庭学習の始めの一步です。望ましい生活習慣を身につけるには家庭での取組が大事です。望ましい生活習慣を身につけるために努力したり改善に向けて頑張ったりしていることをしっかりほめるとともに、叱るときは叱るなど、確立するまで粘り強く関わりましょう。

子どもとの関わりが不安な時は、学校に相談しましょう。

生活の基本中の基本 早寝・早起き・朝ごはん

早寝



夜10時から朝4時に睡眠することで、成長ホルモンが分泌されるとわれています。

習い事なども配慮して、小学3年生までは夜9時、小学6年生までは10時、中学生は11時までには就寝しましょう。

早起き



余裕をもって家を出られる時刻に起きましょう。

(概ね6時から6時30分)

- ① カーテンや窓を開けて、朝日を浴びましょう。
- ② コップ一杯の水分を補給しましょう。
- ③ 体を動かしてみましょう。

朝ごはん



主食、主菜、副菜のそろった朝食を摂ると、脳の活動に必要なエネルギーである糖分とともに、他の栄養素も補給できます。

それにより、学校生活が充実し、夜もスムーズに眠れます。

規則正しい生活リズム テレビ・メディア(ゲーム・スマホ等)コントロール

時間

テレビ・ゲームは平日2時間以内とし、ゲーム・スマホは1日1時間まで夜9時以降は使用させないなどルールを決めて使うようにしましょう。



場所

家族のいる場所で使用するようにしましょう。



使い方

ゲーム・スマホの使用マナーやモラルなど、使い方について確認をしましょう。



プラス・マイナス30分

スマホ・PCなどの使用時間を30分減らし、運動時間を30分増やそう

最近、スマホ・ネットの過剰使用により、生活リズムとともに、運動や睡眠の時間が十分に確保されていない状況が見られます。

「±(プラス・マイナス)30分」の取組で、丈夫な体づくりに取り組みましょう。

STEP2 学習環境づくり 家庭学習は環境づくりが大事

チェックポイント



子どもとの会話やふれ合いが大事です。

家庭学習の習慣化は、継続が大事です。そのために、学習しやすい雰囲気と家族・保護者が関わるのが大切です。

普段の会話や、自然なふれ合いなど、一緒に過ごす時間が、子どもにとって心の支えとなり、学習に取り組む意欲を育てます。

学習意欲アップ、こんなことを聞いてみませんか

① 今日の出来事

「学校の様子を聞いてみよう」「勉強の様子も聞いてみよう」

② 悩みの相談

「困ったことがないか聞いてみよう」「してほしいことがないか聞いてみよう」

③ 将来の夢や趣味

「何になりたいのか聞いてみよう」「やりたいことは何か聞いてみよう」

「家庭学習のルール」を決めて、習慣化しましょう

家庭学習のルール 	① 始める時刻を決める ② 学習場所を決める ③ 学習量の目安を決める (「時間」と「ページ数」)	与える視点 家庭学習の間は、テレビを消し、学習しやすい環境づくりに協力しましょう。
学習場所の整理 	① 学習しやすいように整理整頓する ② 必要な物(文房具、辞書など)を用意する ③ 次の日の準備をし、片付ける	与える視点
家庭学習の優先順位 	① 宿題 ② 自主学習1(授業の復習・予習) ③ 自主学習2(テーマは自由)	学習したノートを見るなど、状況を把握し、頑張りを褒めて継続力を支えましょう。 家庭学習の習慣は最初が肝心です。小学校低学年は宿題ができるまで関わしましょう。

STEP3 授業と連動した学習

チェックポイント



家庭学習は学校との連携が大切です。

家庭学習は、学校が出す宿題をしっかりとやることが大切です。次に自主的に、授業での復習や予習をするなど、授業に取り組める力をつけることが必要です。そして、時間があれば、興味があることを調べるなど、学ぶ意欲を高めましょう。

自主学習の習慣が身につくまで、しっかり応援しましょう。

まず宿題を確実に！家庭学習の応援ポイント

学年	保護者の関わり（例）	学習時間の目安
小学校 1・2年	• できない時、困っている時は、一緒にしましょう。 • 最後までできた時は、しっかりほめましょう。	(学年) × 10分 以上
小学校 3・4年	• 内容が難しくなり、つまずき始めます。状況を把握しましょう。 • 苦手なところができるようになったら、しっかりほめましょう。	
小学校 5・6年	• 自分なりに考えて学習を進めているかを確認しましょう。 • 「学習ノート」を見て、感想などを伝えましょう。	
中学校 1・2年	• 家庭での時間の使い方について話し合い、ルールを決めましょう。 • 早い時期から進路について話し合い、目標を決めましょう。	2時間 以上
中学校 3年	• 目標の実現に向けて努力している姿を見守りましょう。 • 進路を見据えた学習ができているか確認しましょう。	

ステップアップ

宿題

自主学習1

まずは授業の復習や予習から

自主学習2

興味や関心のあるテーマで学習

自主学習の進め方

- ① 始めに、めあて（復習・確認・テストに備えて など）を書くと目的がはっきりします。
- ② 終わりに、まとめ（身に付いたこと など）を書くと、成果が実感できます。

自主学習1（ノート等記入例）	自主学習2（取組例）
（始めに） 「めあて」を記入 自主学習（復習・予習） （終わりに） 「振り返り」を記入	○新聞を読んで社説を要約したり、興味をもった記事の感想を書いたりする。 ○「ふるさと」について調べる。 ○美術館などに出かけた時の感想を書く。 ○テストのために重要語句をまとめる。

子どものライフスタイル

健康な体と家庭学習の充実は、規則正しい生活リズムから！～

早寝

*就寝時刻は

小学校3年まで・・・夜 9時
小学校6年まで・・・夜 10時
中学校1年生は・・・夜 10時30分
中学2・3年生・・・夜 11時



早起き

*起床時刻は

概ね6時から6時30分

- ① カーテンや窓を開けて、朝日を浴びましょう
- ② コップ一杯の水分を補給しましょう
- ③ 体を動かしてみましょう



*学習時間のめやすは

小学生
学年×10分以上
中学生
2時間以上



*朝食はバランス良く摂りましょう

主食・主菜・副菜のそろった朝
脳の活動に必要なエネルギーである糖
分と他の栄養素が補給できます。
それにより、学校生活が充実し、夜も
スムーズに眠れます。



プラス・マイナス30分

スマホなどの使用を30分減らし運動
時間を30分増やそう

最近、スマホ・ネットの過剰使用により、生活
リズムとともに、運動や睡眠の時間が十分に確保
されていない状況が見られます。

「±（プラス・マイナス）30分」の取組で、
丈夫な体づくりに取り組みましょう。



テレビは、番組を決めて見るように
しましょう

メディアコントロール

*メディア(スマホ・パソコン等)とゲーム

の使用は1日 **1時間**まで、夜**9時**以降は使用
しない。

家族のいる場所で使用しルールを決めて守
りましょう。

生活プラン表

氏名: _____



平日の生活プラン
を書き込んで
みましょう。

生活プラン表

氏名: _____



小学校6年生の場合

勉強を1時間がんばる
ゲームは1時間だけ

6時30分に起きて朝食
7時30分には学校へ



未来を^{ひら}拓け子ども達

力蓄えたくましく、ブナの大木のように

飯山市教育大綱では「学力向上」を一番に掲げ、その取組として『家庭学習の習慣化』を掲げています。

また、家庭教育の充実も目標としています。

今回、配布した資料は取組の第一歩です。家庭・学校での取組をよろしくお願いします。

飯山市教育委員会