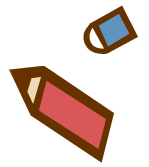


# 家庭学習の手引き

## 大草小学校



【家庭学習と生活習慣を見直して基礎学力を高めよう！】

小学校の学習は、将来社会人として自立するための基礎となるものです。特に「聞くこと」「読むこと」「話すこと」「書くこと」「計算すること」は、欠かすことのできない「生きる力」の一つです。

大草小学校では、生きる力のもととなる基礎学力を高めるための授業づくりに取り組んでいますが、家庭学習を習慣化することで、さらにその力は何倍にも高められます。

つまり、「家庭学習の習慣化」とそれを支える「生活習慣の見直し」が子どもの「基礎学力」を高めるのです。

### 《大草小学校 4つの提言》

#### 提言 1

#### 家庭学習の習慣をつける



—時間のめやす—

低学年：30分～1時間

中学年：1時間～1時間30分

高学年：1時間30分～2時間



家庭学習は、時間の長さだけでなく、内容や取組方も大切です。子どもの実態に合わせた計画を立てさせましょう！

☆宿題は必ずする。

☆毎日読書する。(15分間)

☆漢字・計算(復習を中心に)にもできるだけ毎日取り組む。

\* めあて(漢字○字・計算○問・○ページ)を決めて取り組む。

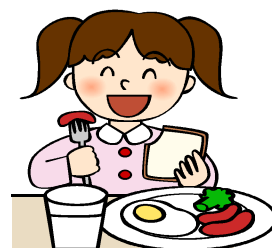
\* 時刻(○時になったら)・時間(○時間)・場所を決めて取り組む。

\* 集中できる環境づくり(テレビを見ながらなどの「ながら学習」をしない)

特に読書は、言語力・表現力・創造力・感性を豊かにし、心豊かに生きる力を身につけることができます。毎日取り組むよう声をかけてください。また、担任からも子どもたちに合った学習内容等が示されますので、参考にしてください。

高学年になったら、授業の予習・復習をしたり、プリントやテストの訂正をしたりしながら、自分に合った学習を取り入れるようにしましょう。

## 提言2 朝食をとる習慣をつける



朝食は、その日の学習や運動など様々な活動のエネルギーとなります。バランスのとれた朝食をしっかりとることが、子どもの成長、特に脳の発達には欠かせないといわれています。

毎日バランスのとれた朝食をしっかりとらせましょう！

また、そのために早起きをさせましょう！

## 提言3 十分な睡眠をとる習慣をつける



「寝る子は育つ」といわれるように寝ているときに体も脳も成長しています。また、睡眠不足は、体がきつただけでなく、いらいらするなど精神面にも悪影響を与えます。

十分な睡眠時間を確保するため起床時刻・就寝時刻を決め、リズムよく生活させましょう！

—睡眠時間のめやす—

低・中学年： 9時間以上

高学年： 8時間以上

## 提言4 テレビやゲーム・パソコンの使用は、ルールを決める

テレビやゲームを長時間見たりすると、体への悪影響があると言われてしています。目が悪くなるばかりでなく、テレビやゲームの中には残酷なものなどもあり、子どもたちの心への影響が心配です。

また、ゲーム脳といって突然怒り出すようになるともいわれています。メディアから離れることで会話もはずみ、家族のコミュニケーションがとれるようになります。

ノーメディア（テレビ・ゲーム）デーに取り組みましょう。

—テレビやゲームのめやす—

1日に1～2時間

