

ゆめみらい学園 家庭学習リーフレット

家庭での学習、どのように取り組んでいますか？少しの時間でも、毎日積み重ねることで・・・

1日 **30** 分学習したとして・・・

30分／日×5日(月～金)×35週(学校のある期間)

5250分＝約 **88** 時間 にもなります！

学校でいきいきと勉強する子どもたち。学校でそんな姿を見せてくれるのは、家庭でも学習を丁寧に見てくださっているからと感じています！この家庭での学習をより豊かに質の高いものに出来るよう、学校と家庭で協力しながら育んでいきたいと思ひます。

家庭学習 = 宿題 + お家でやってみたい勉強

(宿題とは別に)



まずは自分の毎日をふりかえってみよう☆

すいみんじかん
〈睡眠時間は？〉

1日 時間ぐらい



必要な睡眠時間は一人ひとり異なります。早寝早起きの習慣をつかって、適切な睡眠時間を確保しましょう。目安は個人差はありますが、1日10時間程度です。

メディアにふれる時間(じかん)は？
テレビやゲーム、インターネットや携帯電話

1日 時間ぐらい



テレビやゲームなどを長時間するのではなく、家庭での約束を決めて、十分な学習時間や睡眠時間などを確保しましょう。

うんどう じかん
〈運動する時間は？〉

1日 時間ぐらい



体育の授業以外で「1日60分」を目安に運動してみましょう。スポーツはもちろん、様々な運動、お家のお仕事などに積極的にとりくみましょう。

どくしょ じかん
〈読書をする時間は？〉

1日 時間ぐらい



読書の量を増やすだけでなく、読書の幅を広げ(いろいろな本を読み)、質を高めていきましょう。まずは1日10分からでもはじめてみましょう。

家庭学習で身につけたい力

そういうことか！！

力の定着

わかった！！

自信アップ

今日もやってみよう！

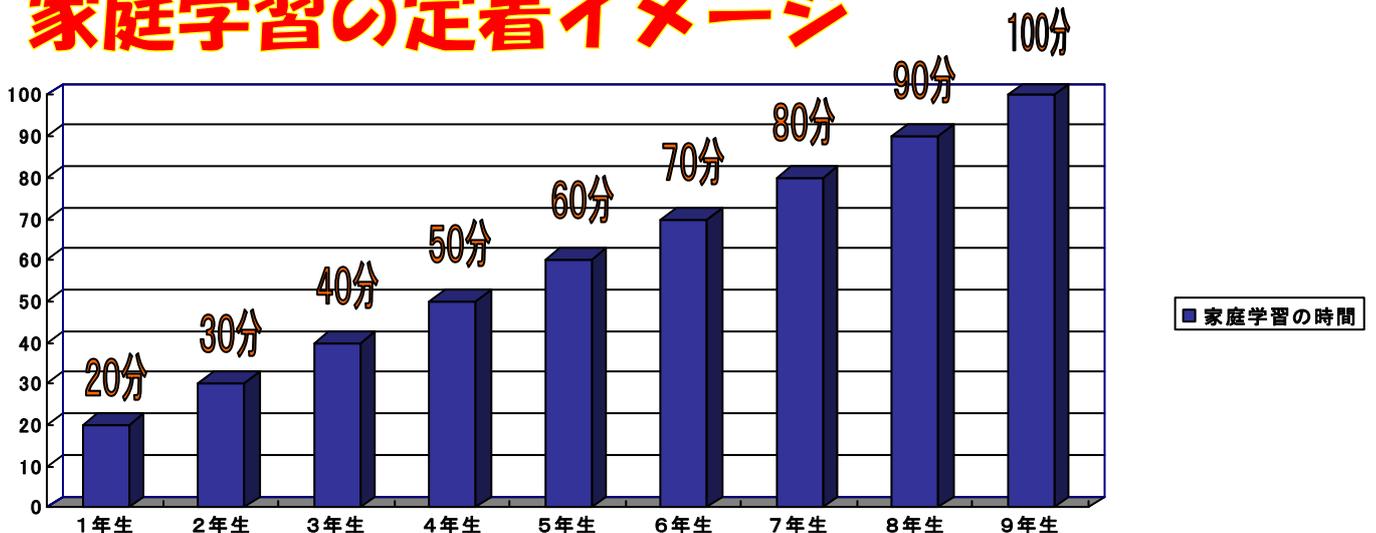
コツコツ続ける力

さあ勉強しよう！

自分からやる力



家庭学習の定着イメージ



家庭学習のやくそく

始める前に

- ① **時間**を決めよう！
- ② 机の上を**かたづけ**て、必要なものだけ置こう。
- ③ 正しい姿勢で**ていねい**な字を書こう。

終わったら

- ① 学習したことをお家の人に、**みてもらおう！**（特に小学校）
- ② 次の日の**準備**をしよう。
- ③ 中学生は学習の計画を立てよう。

お家での学習内容

小学校低学年（1・2年生）

1. おんどく

（こえにだしてよみましょう。言葉を正しく、気持ちをこめてよみましょう。）

2. もじのれんしゅう

（ならったひらがな・カタカナ・かん字を筆順に気をつけてかきましょう。）

3. にっき・さくぶん

（くつつきの「は」「へ」「を」を使ってかいてみましょう。）

（「」をつかって会話文を入れた文をかきましょう。）

4. どくしょ

（絵本やずかん、物語などいろいろな本をよみましょう。）

5. けいさんれんしゅう

（たしざんやひきざんのれんしゅうをしましょう。）

6. そのほか

（家に問題集があればやってみましょう。答え合わせをして、まちがいをなおしましょう。）

お家での学習内容

小学校中学年（3・4年生）

1. 音読

（今勉強しているところを何回読むか自分で決めて、声にだして読みましょう。）

2. 文字の練習

（習った漢字を筆順に気をつけて練習しましょう。）

（「とめ」「はね」「はらい」に注意して、ていねいに練習しよう。）

3. 日記・作文

（思ったことや気づいたことを入れて、1日の遊んだことや楽しかったことをかきましょう。）

4. 読書

（絵本やずかん、物語などいろいろな本をよみましょう）

5. 算数

（その日勉強したところを、家でも練習しましょう。〈教科書・プリント・テストなど〉）

6. そのほか

（家に問題集があればやってみましょう。答え合わせをして、まちがいをなおしましょう。）

お家での学習内容

小学校高学年（5・6年生）

1. 音読

（今勉強しているところ・まだ勉強していないところを、声をだして読みましょう。）

2. 文字の練習

（習った漢字を筆順に気をつけて練習しましょう。）

（漢字を一つだけ書くのではなく、じゅく語や短文で書きましょう。）

3. 日記・作文

（ニュースや身の回りの事柄から自分でテーマを決めて、意見文を書いてみましょう。）

4. 読書

（読み終わったら、感想を書いてみましょう。）

5. 算数

（まちがえたところを何度もくりかえしましょう。）

6. そのほか

（家に問題集があればやってみましょう。答え合わせをして、まちがいをなおしましょう）

お家での学習内容

中学校（7・8・9年生）

1. 国語

（いろいろな種類の本を読みましょう。）

（習った漢字を書きましょう。読み方にも気をつけて練習しましょう。）

2. 数学

（その日勉強したところを、家でも練習しましょう。〈教科書・プリント・テストなど〉）

（自分で答え合わせをし、間違ったところは「なぜまちがえたのか」考えましょう。）

3. 理科

（勉強したところをノートにまとめましょう。）

4. 英語

（勉強したところを声に出して読んだり、習った単語をノートに書いたりしましょう。）

5. 社会

（ニュースや新聞を読み、調べたことをノートにまとめてみましょう。）

6. その他

（問題集があればやってみましょう。答え合わせをして、まちがいをなおしましょう）

こんなことにもチャレンジ!

運動で体を元気に!

1日60分以上の運動で...

- 健康が保たれる。意欲や気力がわいてくる。
- しっかり運動すると、よく眠れる。すると1日の生活リズムが整ってくる。

サッカーや野球などのスポーツだけでなくこんなこともできるのでは??

歩行	普通に歩くだけで、じっとしているとき（安静時）の4倍の運動量があります。ゆっくりとジョギングすると安静時の6倍の運動量です。
なわとび	縄跳びは安静時の12倍程度の運動量です。
お家の仕事	お風呂をそうじすると安静時の3.5倍、部屋を片付けると4倍以上の運動量があります。

運動の強さに注目☆

WHO（世界保健機関）が推奨している「中強度」の身体活動をぜひやってみましょう！
安静時を基準の「1メッツ」とし、それと比較した数値が以下のものです。

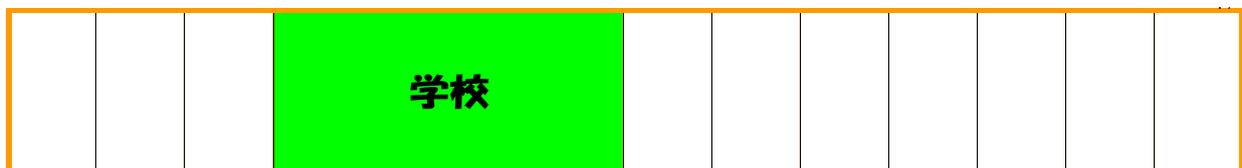
3メッツ以上の運動例		3メッツ以上の生活活動例	
運動	メッツ	活動	メッツ
ボウリング	3.0	掃除機をかける	3.3
室内での体操	3.5	モップがけ	3.5
ラジオ体操	4.0	洗濯ものを干す	4.0
水泳（ゆっくりの平泳ぎ）	5.3	ゆっくり階段を上る	4.0
サイクリング（約20km/時）	8.0	部屋の片付け	4.8
ランニング	9.0	重い荷物を運ぶ	8.0

Check!!

わたしの1日の過ごし方

5:00

23:00
(午後11)



6:00

7:00

8:00

17:00
(午後5)

18:00
(午後6)

19:00
(午後7)

20:00
(午後8)

21:00
(午後9)

22:00
(午後10)

生活リズムを整えよう!



家庭学習Q & A

Q. いつ勉強すればいいの？

A. 例えば…



◇おうちに帰ったら**すぐにやる**

◇遊びたくてそわそわするから、思い切り**遊んでからやる**

◇夕食が**終わってからやる**

大切なのは、自分の生活を見直し、**1番集中できる時間**を見つけることです。校区でとりくむ“家庭学習パワーアップWEEK”（中学校のテスト期間に合わせて実施）から始めてみてはいかがでしょうか。

Q. 宿題以外にどんなことをすればいいの？

A. まずは**3・4ページ**をご覧ください



学年に応じて一例を挙げていますが、あくまで一例です。それ以外にも今お子さんが興味をもっていることにチャレンジしてみてください。学習とは国語や算数だけではありません。新聞を見たり、地図を見たり、絵を描いたり、体を動かしたり、まずは興味をもって、続けられることから取り組んでみてはいかがでしょうか。

Q. 最初はやる気があるんですが・・・
長続きしません。どうすればいいですか？

A. 確かにやる気もち続けることは難しいことですが、そんなときは目標をもち、それができているかふりかえってみてください。何より、子どもたちが学習したこと・できたことに対して、周りの大人がほめることや認めることが大切です。



「できた！」という自信は次への意欲につながるはずです！