

しじょうなわて こ たし がくりよく
 四條 瞬の子どもたちに確かな学力を
 かていきょういく
 なわて☆家庭教育のすすめ 2022

かていきょういく
 なわて☆家庭教育“4つのすすめ”



かぞくほんよしゅうかん
 その1☆家族で本を読む習慣をつけよう！

どくしょ
 「読書」のすすめ

かていがくしゅうしゅうかん
 その2☆家庭学習の習慣をつけよう！

かていがくしゅう
 「家庭学習」のすすめ

たげんきからだ
 その3☆しっかり食べて元気な体をつくろう！

しょくいく
 「食育」のすすめ

きそくただせいかつりずむ
 その4☆規則正しい生活リズムをつけよう！

せいかつしゅうかん
 「生活習慣」のすすめ



しょうがっこうていがくねん がくしゅうしゅうかん み つ ちゃんす
 小学校低学年は学習習慣を身に付けさせるチャンス

しゅくだい よくじつ じゅんび はや す しゅうかん じぶん
 まずは、宿題と翌日の準備を早めに済ませる習慣をつけましょう。自分
 でできるように、やる内容を表にして、見えるところに貼っておくのも良いでしょう。

まいにち どくしょ しゅうかん
 (1) 毎日、読書する習慣をつける

こどもがよみたいとおもほんえら
 子どもが読みたいと思う本を選びましょう。親子で一緒に読んでも構いません。

かていがくしゅうじかん 15 ぶん × 学年 1 にち 10 ぶん 程度 から 始める
 (2) 家庭学習時間は 15 分×学年 まずは 1 日 10 分程度から始める

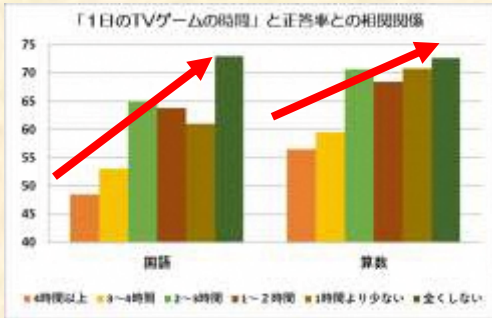
できたときは褒め、できなかったときは叱らず「親子で取り組む」のがポイント

はやね はやお あさ
 (3) 「早寝・早起き・朝ごはん」

ちょうしょく げんき みなもと せいかつりずむ ととの あさ げんき す
 朝食は元気の源。生活リズムを整え、朝から元気に過ごしましょう。



「読書」のすすめ

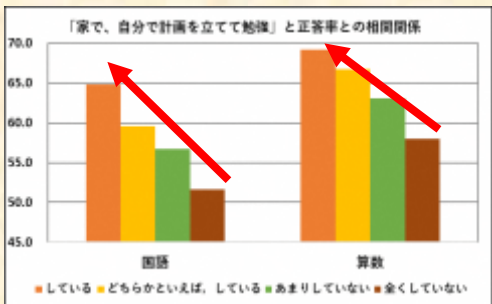


ゲームをやり過ぎると脳や体の成長に影響を及ぼすとも言われています。ゲームを楽しむ代わりに読書をしてみませんか。「読書が好き」な子どもは、読んだ後に「感想や意見」を話すことも好きです。「本を読みなさい」といった声かけよりも「**どんなお話だったの？**」、「**どこがおもしろかった？**」や「**さいごはどうなったの？**」など、思いを聞き出す声かけを心がけましょう。



また、**いっしょに図書館や本屋に行く**だけでも、子どもは本に興味をもち、自然と「**読みたい本を読める**」ようになっていきます。

「家庭学習」のすすめ



グラフでは、「自分で計画を立てて勉強」している児童と、テストの点に相関がみられました。家庭での過ごし方を子どもが考えるようにし、家庭での学習の時間を確保しましょう。低学年では、**毎日、30分程度家庭で学習する習慣が大切です。**

最低でも30分から1時間は、家のテレビを消す、携帯電話やスマホ、携帯ゲーム等を使用しない時間を決めて、家族みんなで実行しましょう。

「家庭学習」の習慣は、家族みんなでつくるものです。

「食育」のすすめ



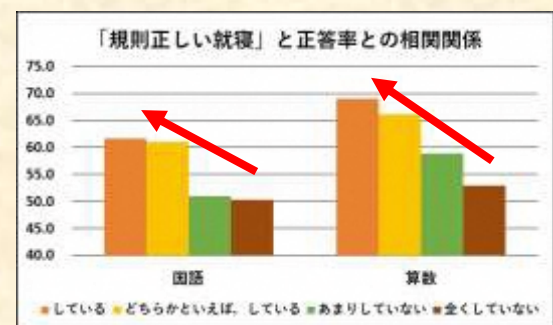
四條畷市の子どもたちは、全国と比べても「朝食を食べない」割合が高い傾向にあります。朝ご飯を食べないと、

- ①学校の勉強に集中できない
- ②イライラしてトラブルにつながる
- ③体調が悪くなり、学校に行き渋る など

子どもの学校生活に大きく関係してきます。**朝食をとることが習慣になるように各家庭で工夫しましょう。**



「生活習慣」のすすめ



グラフでは、「いつも同じ時刻に寝ている」子どもと、学力に相関がみられました。就寝時間が遅くなるにつれ、健やかな成長を妨げるほか、学校生活でも「**無気力**」、「**無関心**」、「**怠惰**」、「**イライラ**」などの様子がみられるときがあります。遅くても「**午後10時までには寝る**」習慣を心がけ、楽しい学校生活を送れるようにしましょう。そのためには、**午後9時以降は、テレビや携帯電話、スマホ、ゲームなどは使用しないようにルールを決めましょう。**



「生活習慣」に関わる四條畷市の取り組み



「10まで（小学生は9時）運動」

ゲーム機、携帯電話やスマホ、テレビの使用は、中学生は午後10時、小学生は午後9時までが四條畷市のルールです。

「生活時間の計画を立てよう」

帰ってから寝るまでにするリストを作り、1日の過ごし方を一緒に計画しましょう。
(例) 家庭学習、明日の準備、晩ごはん、入浴、就寝