

しじょうなわて こ たし がくりよく  
 四條 躰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”



その1☆ ゲームより読書を

どくしょ  
 「読書」のすすめ

その2☆ 計画を立てることが第1歩

かていがくしゅう  
 「家庭学習」のすすめ

その3☆ 忙しくても欠かさない朝ご飯

しょくいく  
 「食育」のすすめ

その4☆ 午後10時以降のルール決め

せいかつしゅうかん  
 「生活習慣」のすすめ



ちゅうがくせい しゅうちゅう まな ぶか ちゃんす  
 中学生は「集中し、学びを深める」チャンス



ちゅうがくせい なら こと ぶかつどう いそが まいにち す ごします。 けがられた じかん なか しゅうちゅう がくしゅう していくためには「こつ」が必要です。

(1) ながら勉強はしない(させない)

おんがく ききながら てれび を見ながらなどの「ながら勉強」では、学習時間の割に効果は少ないといわれています。だから2時間より、毎日1時間でも集中して勉強し続ける方が効果的です。

(2) 計画的に「宿題・復習」取り組む

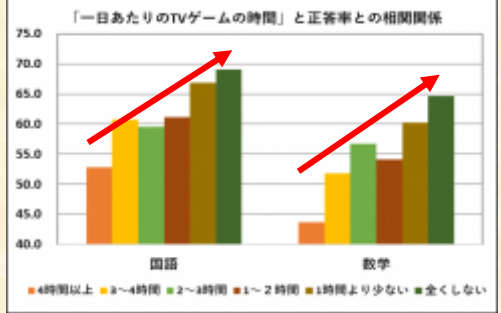
ちゅうがっこう ぎょうか がくしゅうないよう ぶ けいかくてき と くく しゅうかん とても大切です。例えば「宿題30分、その日に学習した内容の復習を30分」など、自身にあった計画を立て、実行しましょう。

(3) 「苦手なこと」＝「挑戦すること」

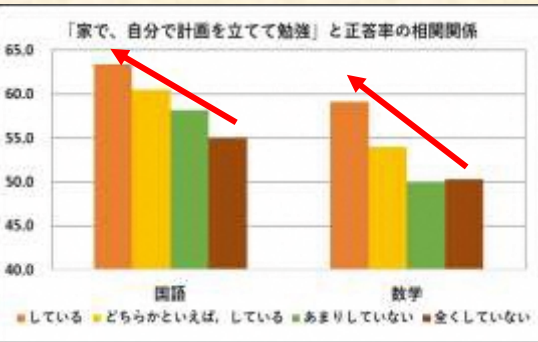
「勉強しなさい」というと「得意な内容」ばかりをして「苦手なこと」にはなかなか気持ちが向かないことがあります。「得意なこと」を伸ばしつつ、小さな一歩からでも「苦手なこと」にも挑戦することが大切です。

## 「読書」のすすめ

「1日あたりのゲームの時間」が少ない生徒と、正答率に相関がみられました。ゲームやSNSの長時間使用は脳や体の成長に影響を及ぼすともいわれています。ゲームをする時間の代わりに読書時間を取ませんか。「読書が好き」な生徒は、文章から「重要な情報」を読み取り、整理しながら読む力が高いといわれています。



## 「家庭学習」のすすめ



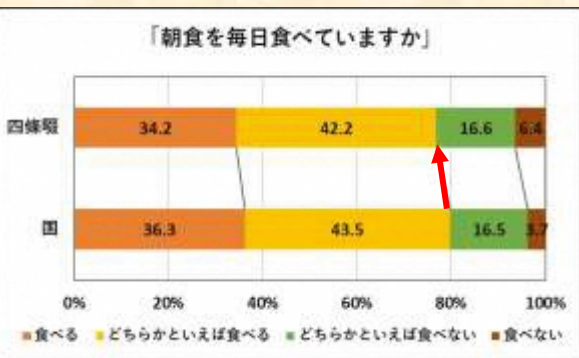
中学3年生のうち、「自分で計画を立てて勉強」している生徒と、平均正答率に相関がみられました。

家庭では、予定通り勉強させることから始めましょう。勉強時間だけでなく、内容も決めることがポイントです。

また、最低でも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、家族にも協力してもらいましょう。



## 「食育」のすすめ



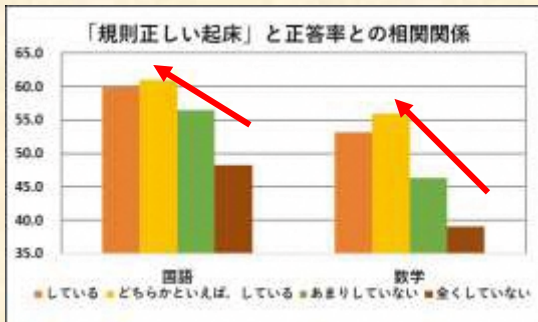
四條畷市の生徒は、全国と比べても「朝食を食べない」割合が高い傾向にあります。朝ご飯を食べないと、

- 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

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てください。



## 「生活習慣」のすすめ



「いつも同じ時刻に起きている」生徒と、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」などの様子が見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10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、させないルールを決めましょう。



## 「生活習慣」に関わる四條畷市の取組み



### 「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。時間の使い方を考え、主体的に生活できるようにしましょう。