

しじょうなわて こ たし がくりよく  
 四條 暇の子どもたちに確かな学力を  
 なわて ☆ 家庭教育のすすめ <sup>7</sup> <sub>トージョシ</sub>

なわて ☆ 家庭教育 <sup>かていきょういく</sup> “4つのすすめ”



その1 ☆ <sup>すこ あいま と だ</sup> 少しの合間に取り出して

「<sup>どくしょ</sup>読書」のすすめ

その2 ☆ <sup>けいかく た だい ぼ</sup> 計画を立てることが第1歩

「<sup>かていがくしゅう</sup>家庭学習」のすすめ

その3 ☆ <sup>いそが か あさ はん</sup> 忙しくても欠かさない朝ご飯

「<sup>しょくい</sup>食育」のすすめ

その4 ☆ <sup>ごご じいこう るーる き</sup> 午後10時以降のルール決め

「<sup>せいかつしゅうかん</sup>生活習慣」のすすめ



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



<sup>ちゅうがくせい</sup> 中学生になると習い事や部活動など、<sup>いそが</sup>忙しい毎日<sup>まいにち</sup>を過ごします。<sup>かぎ</sup>限られた時間の中で<sup>じかん</sup>集中して<sup>な</sup>学習して<sup>がくしゅう</sup>いくためには「こつ」が<sup>ひつよう</sup>必要です。

(1) <sup>べんきょう</sup>ながら勉強はしない（させない）

<sup>おんがく</sup>音楽をききながら、<sup>てれび</sup>テレビを見ながらなどの「<sup>べんきょう</sup>ながら勉強」では、<sup>がくしゅうじかん</sup>学習時間の割に<sup>わり</sup>効果は<sup>こうか</sup>少ないと<sup>すく</sup>いわれています。だから2時間より、<sup>まいにち</sup>毎日1時間でも<sup>しゅうちゅう</sup>集中して<sup>べんきょう</sup>勉強し<sup>つづ</sup>続ける方が<sup>ほう</sup>効果的<sup>こうかてき</sup>です。

(2) <sup>けいかくてき</sup>計画的に「<sup>しゅくだい</sup>宿題・<sup>みくしゅう</sup>復習」<sup>とく</sup>取り組む

<sup>ちゅうがっこう</sup>中学校では<sup>きょうか</sup>教科や<sup>がくしゅうないよう</sup>学習内容も<sup>ふ</sup>増え、<sup>けいかくてき</sup>計画的に<sup>とく</sup>取り組む<sup>しゅうかん</sup>習慣が<sup>たいせつ</sup>とても大切<sup>たと</sup>です。例えば「<sup>しゅくだい</sup>宿題30分、その日に<sup>がくしゅう</sup>学習した内容の<sup>みくしゅう</sup>復習を30分」など、<sup>じしん</sup>自身にあった<sup>けいかく</sup>計画を立て、<sup>じっごう</sup>実行<sup>し</sup>しましょう。

(3) 「<sup>ふとくい</sup>不得意なこと」＝「<sup>ちようせん</sup>挑戦すること」

「<sup>べんきょう</sup>勉強しなさい」というと「<sup>とくい</sup>得意な内容」ばかりをして「<sup>ふとくい</sup>不得意なこと」にはなかなか<sup>きもち</sup>気持ちが<sup>む</sup>向かない<sup>む</sup>ことがあります。「<sup>とくい</sup>得意なこと」を<sup>の</sup>伸ばしつつ、<sup>ちひ</sup>小さな<sup>いっほ</sup>一歩からでも「<sup>ふとくい</sup>不得意なこと」にも<sup>ちようせん</sup>挑戦<sup>し</sup>することが<sup>たいせつ</sup>大切です。

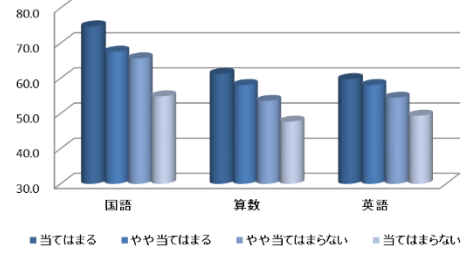
## 「読書」のすすめ

「読書は好きですか」に肯定的に回答した生徒ほど、正答率が高い傾向にあります。「読書が好き」な生徒は、文章から「重要な情報」を読み取り、整理しながら読むことができる力が高いと言えます。

中学生は、習い事や部活動などで毎日忙しくなります。**少しの時間で**も読める、持ち運べる本をプレゼントするのもいいかもしれません。

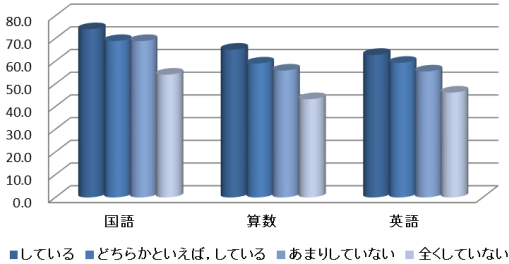


「読書は好きですか」と正答率の相関関係



## 「家庭学習」のすすめ

「家で、自分で計画を立てて勉強」と正答率の相関関係



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ほど、平均正答率が高い結果でした。

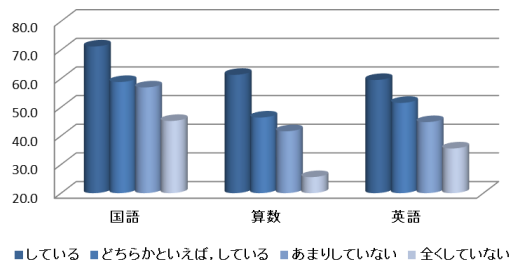
あらかじめ予定を立て、**予定通り勉強させることから始めましょう。**勉強時間だけでなく、**内容も決めることがポイント**です。

また、家族にも協力してもらって、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ましょう。



## 「食育」のすすめ

朝食摂取と正答率相関関係



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、

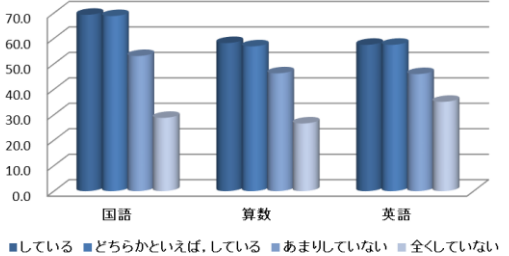
- ①学校の勉強に集中できない
- ②イライラしてトラブルにつながる
- ③体調が悪くなり、学校に行き渋る など

学校生活に大きく関係してきます。**どんなに時間がなくても必ず朝食は欠かさないように各家庭で工夫してください。**



## 「生活習慣」のすすめ

規則正しい起床と正答率の相関関係



「いつも同じ時刻に起きている」生徒ほど、学力が高い傾向にあります。就寝時間が遅くなるにつれ、健やかな成長を害するほか、学校生活でも「無気力」、「無関心」、「怠惰」、「イライラ」などの兆候が表れてきます。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。