

家庭学習の手引き



目に付くところに貼って、ご活用ください！

子どもたちの学力向上のためには、家庭での望ましい学習習慣をつけることも大切です。学校と家庭が協力することで、身に付けた力はさらに確かなものになると考えます。ご協力をよろしくお願いいたします。

学校教育



家庭学習



自ら学び、考え、
判断し、行動する力



生きる力



～ 家庭学習はなぜ大切なのか？ ～

- 学校で「わかった」ことが、「できる」という自信に変わります。
- 望ましい学習習慣と、がまん強さ、ねばり強さが身につきます。
- 学童期の「脳」がきたえられ、たくましくなります。
- 家庭学習をしている子どもに保護者がかかわることで、子どもに安心感を与え、心身の健やかな発達につながります。

山小版

家庭学習時間のめやす(10分×学年+10分)

1年生	20分以上	2年生	30分以上
3年生	40分以上	4年生	50分以上
5年生	60分以上	6年生	70分以上

※宿題+自主学習の時間です。



効率よく勉強するためには・・・？

～ はやね・はやおき・あさごはん・あさうんちのススメ ～

テレビの見すぎ・ゲームのしすぎ！？

睡眠不足・朝食抜きの脳

これでは勉強してもなかなか頭に入ってきません・・・。



元気な脳で効率よく

勉強しましょう！！

- *はやね・はやおき・朝うんち！（生活リズム作りの基本）
- *朝ごはんをしっかり食べる！（噛むことで脳が活性化）
- *テレビ・ゲーム・スマートフォンの時間を決める！（だらだら・・・は睡眠不足の原因に）
- *運動もしっかりする！（体を動かすことで脳の活性化）

家庭学習のポイント



ぜひ、参考にしてください！

1. 毎日、続ける

社会体育や習い事などでいそがしい日もあるかと思いますが、家庭学習は毎日続けることが大切です。めやすの時間に届かない日があれば、それは一週間の中で調整するなどして、毎日取り組ませてください。また、読み聞かせや読書をするなども学習のひとつです。宿題だけでつかれてしまったという日には、リラックスしながら本に親しむ時間をぜひとってみてください。

2. 学習する時間と場所を決め、よい姿勢で学習する

帰宅後すぐに行うのが理想的ですが、家庭の事情などで難しい場合は、お子さまとよく相談し、時間を決めて行いましょう。宿題と自主学習の時間を分けて、別の時間帯で行うという方法もあります。

場所は、整とんされ、集中できる場所を選びましょう。きちんと机に向かい、よい姿勢で取り組める環境を整えてあげてください。

3. 集中して取り組む

「テレビを見ながら」「おやつを食べながら」などの「ながら学習」は、いくら続けても学力向上にはつながりません。「脳」を学習に集中させるためには、まわりに気の散るものを置かないことが大切です。また、別の部屋のテレビの音なども集中をさまたげますのでご注意ください。BGMを流す場合は、歌詞のないクラシック音楽や自然音を、静かな音量で流すとよいでしょう。

4. 内容に強くこだわらない

理想を言えば、これまで学習したことを復習したり、これからの学習の予習をしたりすることで、学習内容の定着を図りたいところですが、宿題だけで脳がつかれてしまうというお子さまもあるかと思うので、好きな生き物について調べたり、お話づくりをしたりするなど、意欲をもって楽しんでできる学習も取り入れてみてください。低学年であれば、お手伝いをしてノートに記録し感想をまとめる、学校であったことをおうちの人に伝えるなども立派な家庭学習です。お子さまと相談しながらいろいろと工夫してみてください。「読むこと」「書くこと」「考えること」が楽しい、という気持ちを持たせることが大切です。

5. がんばりを認め、勇気づける

「よくがんばったね。」「ルールを守ってできたね。」「毎日続けていて、えらいね。」など、お子さまの努力を認め、勇気づけてあげましょう。そうすることで、「明日もがんばろう。」という学習意欲が生まれます。間違いを強く指摘したり、否定的な言葉がけをしたりするのは逆効果です。

6. スモールステップで

学習に向かう気持ちはあっても、集中が続かず、自主学習どころか宿題すらなかなか終わられない・・・という場合、スモールステップを踏む、という方法があります。

まず、その日するべき内容を箇条書きにし、予定表のようなものをつくります。先に苦手なものからするか得意なものからするかはお子さまの特性に合わせて決めましょう。そして、1つ終わったらそこに花丸をつけたりシールを貼ったり、またはスタンプを押すなどして、ほめましょう。「いいね。」「上手だよ。」などの肯定的な言葉が勇気づけになります。全部終わったら、おやつが食べられる、テレビが見られるなどのごほうびがあってもよいでしょう。

集中できる時間が短いお子さまの場合は、学習時間を分け、間に休憩を入れるのもひとつの方法です。そのとき、タイマーなどを活用して、目で見て残り時間の長さが分かるようにしておくことで集中しやすくなります。

それでもなかなか難しいんです・・・という場合には、担任または学力向上推進員の山崎までご相談ください。お子さまに合った方法を一緒に考えていきましょう。