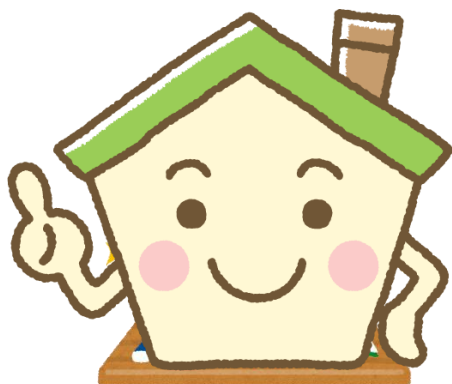


1. 2年生の皆さんへ

# 家庭学習の手引き

【令和2年度版】



不動中学校 年 番

氏名

がくりよく

# 学力をつけるためのポイント

## ① 学力の基盤は生活習慣

学力というものは毎日こつこつと努力を積み重ねることでしか身につけません。そのためにはまず生活習慣を整えることが重要です。生活のリズムが乱れていては学習を続けることができなくなり、学力が身につけません。

1. 体調を整える。
2. 3度の食事をきちんと取る。  
(特に朝食。朝食を摂らないと脳が活発に働かない。)
3. 遅刻をしない。(自分で起きる)
4. 忘れ物をしない。(持ち物は前日にそろえる)
5. 夜遅くに勉強しない。(早い時間にする)

## ② 学校での学習

まずは授業が勝負です。

「わかりたい」という気持ちをしっかり持って、授業に臨みましょう。

1. 先生の話や友達の意見をしっかりと聴く。  
(ノートを書きながら聴くと内容は頭に入っていない。)
2. わからないことは、その授業があった日に解決しよう。  
(先生や友達に質問しよう。質問する力も学力のうち。)
3. 進んで発表する。  
(発表したことはよく覚えられる。)
4. ノートは授業中にまとめる。  
(黒板を写すだけでなく、ポイントなどはメモを取る。)

### ③ 家庭での学習

たとえ宿題がなくても、毎日の家庭学習が大事です。それは授業で理解したことを時間をかけて覚え、何回も練習することが必要な教科もあるからです。だからと長い時間をかけるより、**集中して取り組む**ことが必要です。毎日必ず家庭学習を行う時間をつくりましょう。

1. 宿題は必ずする。

2. 学習を習慣化する。

決まった時間に、決まった場所で学習する。遅くまで勉強しても思ったほど効果は上がりません。それどころか生活のリズムを乱し、朝起きられなくなります。さらに学校の授業が集中できず、悪循環になってしまいます。

3. テレビを見ながら…、音楽を聴きながら…携帯をいじりながら…といったような「ながら」勉強はしない。

テストも静かな環境で受けます。だからこそ、集中できる環境で勉強しましょう。

4. 自分にあった学習の仕方を工夫・改善する。

教科書や参考書をただぼんやり眺めていても効果は上がりません。声を出して読んでみたり、ノートに何度も書いたりして覚えよう。要点をノートにまとめ、図や表や式を書くことは理解を助けます。

5. 『自主勉強ノート』を、毎日提出をする。

では、各教科の学習の仕方を参考に効果的な勉強を続けよう。

「継続は力なり」