

学びっこ通信



発行：栄小学校学力向上チーム

令和4年7月21日

ハッピー

生活リズムチェックシート みなさんの声より 高学年

生活リズムチェックシートの「家族の方からの一言」と児童の「ストップ・ザ・見放題の反省」の声から、よりよい生活リズムを作っていくためのヒントを探してみました。高学年になると、これまでの生活の積み重ねが表れてきます。しかし、あきらめることはありません。計画通りできた人もうまいかなかった人も、これから意識を変えることで**まだまだ自分を変えられます**。『**自分を知ること**』『**なりたい自分**』をイメージするが大切！

	よかったこと・できていること きづいたこと	なおしたいところ・これからの課題
5年生	<p>『習慣と自主性、学習への工夫』</p> <ul style="list-style-type: none"> 勉強時間が少し短いのが気になったが毎日勉強していたので良かった 自分から進んで勉強しようという意思が垣間見えた 自分で机に向かうような姿勢がみられました <p>高学年からでもステップアップできます！子どもがその気になったその瞬間に、すかさず「褒めチャンス！」です。誰でも褒められるとうれしいですよ。大人だってそうですね！</p> <p>『確実に身に付いた習慣→学習内容のレベルアップ』</p> <ul style="list-style-type: none"> いつも通り頑張っていた 色々なことを調べて自主学習に取り組んでいた 家庭学習はよく調べてとても上手にまとめていた 興味が向いたことを学ぶ姿勢に感心した <p>『家族の団らんを生かして』</p> <ul style="list-style-type: none"> 家庭学習の取り組み方について話し合い、やり方を見直した 平日の夜はテレビを見ないよう努力していたので家族で会話をしながら夕食が食べられて良かった <p>『自分の生活を自己コントロール』</p> <ul style="list-style-type: none"> ゲーム時間を1時間と決めて守れていた 早寝早起きを自分で意識してよく出来ていた 生活リズムが整っていて良かった チェックシートがあってもなくても毎日よく頑張っている <p>ここに至るまでのプロセス自体が本人の力になりま</p>	<p>【自主性・計画性】</p> <ul style="list-style-type: none"> 学習内容を計画的に行うこと 計画を立てて学習に取り組むこと 勉強、テレビ、ゲームの優先順位を決めることが課題 やらなければいけないことを先にやる習慣 時計を見て、時間を意識して行動すること <p>高学年とはいえ、まだ小学生。具体的な目標や時間の見通しをもてないことも。自主性を育てるためにもこまめな声かけは必要かもしれません。</p> <p>目標を曖昧なものではなく具体的な数字を決めて計画して実行すること</p> <p>『生活リズム・ゲームやスマホ 夏休み前に見直そう』</p> <ul style="list-style-type: none"> もう少し早く寝るといい 最近寝る時間が遅くなってきているので気を付けたい テレビやゲームを我慢することはなかなか難しい スマホで YouTube を見る時間が長い <p>1週間ほどゲーム時間を記録することを提案し、あとでデータとして見せるというのもよいでしょう。客観的に自分を振り返ることができます。</p>

児童の感想

『よかったこと』『直そうと思ったこと』

○いつもよりテレビやYouTubeを見る時間を減らすことができ嬉しかった

○1日だけだけど動画やゲームをやらない日を作った○自分なりに頑張ることができました**今回はちゃんと**できたと思う

○テレビを消して家族と楽しく食事することを心がけた○YouTubeで動画を見ている時間をお手伝いに変えようと思う

▲休みの前日▲土日▲退屈な時間

自分で自分をコントロールできたことって、やっぱり「うれしい」んですね。これが自信につながります。小さなことでもいいのです。できた！という経験を！

夏休みはまさにこんな時間があります。お子さんと対策を立ててください。「ひまだなあ」→「YouTube見よっか」から、【本】【外遊び】【お手伝い】【イラスト】【工作】【マンガを読む】 動画・ゲームに頼らないもの



『習慣化 当たり前を当たり前』

- ・毎日勉強していて感心した
- ・平日はゲームやテレビの時間に気をつけ宿題も帰ってきてすぐ終わらせていた
- ・自主的に取り組んでいた

『さらなる成長 まだまだ伸びざかり』

- ・6年生になり、内容も考えて勉強するようになった。
- ・家庭学習の内容も自分で工夫して考えるようになった。
- ・6年生になってから理解しようと学習に取り組んでいる
- ・少しずつ自分から進んで取り組めるようになっていく

『生活リズムチェックシートが

よいきっかけに+αのいいことが！』

- ・とてもよく集中して宿題や自主学習に取り組んでいた。
- ・ゲームのやりすぎもいつもより少なかった。
- ・家庭学習を意識することで読書したり友達と元気に外遊びをしたりする時間が増えた。

中学校で必ず必要になる力

『習い事との両立』

- ・少年団と両立しながら大変だけど頑張っていて立派
- ・少年団の練習がありながらも勉強に取り組んでいてすごいなあと思う

『中学校を視野に入れた生活へ』

- ・早寝早起きは習慣化している
- ・YouTube を見る時間ゲームの時間も自分で意識して頑張っていた
- ・この取り組みのおかげでゲームへ YouTube を見る時間を見直すことができた

【時間の使い方・自己管理】

- ・家庭学習では目標を持って取り組むこと
- ・土日は自由な時間が多いので効率よく時間を使えるよう工夫ができること
- ・休みの日は自分で時間の管理ができるようになること
- ・勉強以外の時間の使い方を考えて行動できること
- ・やるべきことの優先順位を考えて一日を過ごす力

6年生の夏休み。中学校を見据えた心構えをつくっていききたいですね。「キャリア教育」「中学校出前授業」で中学校生活のイメージがもてたと思います。中学生は、忙しい。部活もあり、課題の量も教科ごとに出るので多い。だから時間を考えて使う必要があります。この夏が、チャレンジするにはもってこい！実現可能で自分に必要な計画をしっかりと立てましょう！



【自制心を育てよう】

- ・土日はゲームや YouTube の長時間使用が目立つ
- ・生活時間の見直しについて話し合った
- ・ゲームや YouTube などを見る時間が長い日があったので夏休みに向けて気をつけたい

まずは、【自覚すること】がスタート！生活リズムチェックシートへの反省では、自覚できている人がたくさんいました。とてもいいことです。あとは、行動あるのみ！実行しよう！できなくてもトライしよう！自分はできると信じて！



児童の感想

☆自己コントロールできました！

- 少し自分で時間を決めてからできるようになった ○前よりは良く出来たと思います
- 普段からテレビを見たりゲームをしたりすることは少ないけど少しでも時間がある時はテレビやゲームではなく勉強に回すようにできた ○勉強する時間が増やせた
- 目標を守れているところが多かったがこれからも続けていこうと思う
- ゲームの時間は 40 分と決めてゲームの代わりに本を読んで時間を守りました

☆メディアとのよい付き合い方

- テレビではニュースを見ている時間がいつもより長かった

☆できなかったことをしっかりと自覚できています！実行しよう！

- ▲ゲームはやりすぎたので夏休み中は外遊びでゲームの時間を減らそうと思う
- ▲休みの日は長時間スマホをいじってしまったのでこれからも気を付けていきたいと思います
- ▲生活リズムチェックシートが配られなくてもテレビや YouTube を見ない日を決めようと思いました
- ▲土日はテレビやスマホを長く見たりしてしまうことがあったので土日でも平日と同じような生活を送るように改善していきたい
- ▲スマホを使っている時間があまりにも多いことがわかった
- ▲目標があまりにもできなかったのですぐに生活を見直そうと思った



寝る時刻が 11 時以降
起きる時刻が 7 時以降
が習慣付いた小学生では、ストレスからの回復力が下がるという研究も発表されています。

