

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



生活リズムチェックシート みなさんの声より

生活リズムチェックシートの「家族の方からの一言」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。「よかったこと」「課題だと思うこと」それぞれを学年ごとに見ていきたいと思います。これらの中に、自分に・お子さんに・家庭にとって役立つ情報があれば、日々の生活や夏休みの計画に活用してください。

	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
1年生	『親子いっしょに』 - 音読は毎日一緒に読んだので上手になりました - テレビや YouTube をほとんど見なかったので会話がたくさんできてよかったです  『学習の習慣を身に付ける』 - 自分で目標を決めて頑張っていた。 - 宿題は必ずやる。 - 言われなくても帰ってきてすぐ自分で勉強やり始める。  やったら、ほめてくださいね。それが一番うれしいですから	宿題以外の勉強を何をすればいいのか困っていた 1年生は、やることを明確にしてあげるといいですよ。はじめは親子で相談してアドバイスして下さいね。  YouTube を見る時間が決めた時間より長くなる 1年生のうちに YouTube 以外の夢中になれることがみつかるといいですね。いっしょに探してみてくださいね。 【家族での取組】 帰宅後の宿題、おやつ、準備、ゲームなどは自分で順番を決めさせて自主性が育つように家族で取り組んでいる 【家族で取り組む】がいいですね。 
2年生	『習慣化を自分のものに』 - 帰宅してすぐ自ら進んで宿題に取り組んでいた - 国語算数以外にも自分で考えて自主学習をした - 宿題がない日でも工夫して勉強に取り組んでいた 昨年までのがんばりが生きていますね！続けることで身に付きます。これからでも間に合います！  『自分の力で・自己管理』 - 毎日自分で目標・時間を決めて意識して生活 - 土日や平日も時間を決めてテレビやゲーム 『家でのやくそく』 - タブレットで YouTube を見る時間の制限を家で決めて、子どもも納得  子ども自身が納得して決めていることが効果的です。ここに至る道のりは長いですが、家族みんなのがんばりの成果です。生活面でも「できたら、ほめる！」を！	【早寝に課題が見え始める】 - 早寝することが難しい - 生活リズムを家族で考えなければ 生活リズムを整えるために大事な時期 家族の協力が必要です 【ゲームの課題が登場】 - ゲームや YouTube の時間が多い - 週末、ゲームの時間が長くなる  ゲームをやり始めてから時間がたち、最初にきめたはずの約束が守られなくなるのにならないよう、定期的に話し合いをしてみてくださいね。

『身に付けた習慣の力を発揮！』

帰宅後遊ぶ前に自分から進んで学習できた
いつも通りに自分から進んで宿題や家庭学習
土日でも自分で時間を決めて午前中から学習
宿題以外にも読書やワークなど

「石の上にも三年」
という言葉があるよう
に、3年目にもなると、
家庭学習の習慣が身に付
けられてきます。



『家族での話し合い・見直し』

家庭学習の取り組み方について話し合い、自分でやり
方を考え、学習時間以外に読書の時間もつように。
今回の経験を話し合って習慣作りをしようと思う

低学年から1歩レベルアップ
が必要。定期的に家族で話し
て習慣をレベルアップしてい
くといいいですね。



『生活リズムも習慣に！』

普段から早寝早起きに取り組んでいるのでいつも通り
ゲームとYouTube、テレビの時間を意識して過ごせた
寝る時間を決めて生活することができた

『習慣化には、まだ間に合います！』

学習の習慣化がなかなか難しいです

そうですね。長期的な視点をもつ
のは、まだ3年生では、むずか
しいです。何をどれくらいする
のか、一緒に決めてあげてくだ
さい。それでも「親の言うことを
一方的に聞きたくない！」という
時期でもあります。ですので、
『家族での話し合い、子ども自身
の納得』がポイントです！

『夜更かしが習慣にならないように、
踏ん張りどころ！』

- ・寝る時間になってもテレビを見ていて寝ないので朝
も起きれない日が多い
- ・スマホの見すぎを減らして早く寝てほしい
- ・早寝ができるといい

寝る前のスマホ・テレビは、よ
い睡眠の大敵！ブルーライトで
脳が覚醒してしまいます。寝る
1時間前には、電子機器から離
れるようにしましょう！



『家族と一緒に話し合いながら』

- ・夏休みも苦手なところを頑張ろうねと
話し合った

- ・夏休みに向けて色々頑張ろうと
話し合うことができてよかった

『自主的な姿が本当の力へ』

- ・家庭学習への習慣がついてきた
- ・少しずつ自分からやるようになり内容も自分で決めてや
ることができるようになってきた
- ・自分の勉強の時間を決めて一人でコツコツとできる
- ・朝の家庭学習、帰宅後の宿題、自分の力でできている
- ・学校の宿題の他にやることを自分で決めて取り組めた

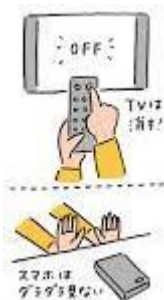


『家庭のやくそくが身に付いて』

- ・スマホやゲームも「見すぎない」
「やりすぎない」をちゃんとわかっている
- ・タブレットは普段から時間を決めている
- ・生活リズムは普段から整っている

『がまんもできる』

- ・自分から注意して目標を守ることができた
- ・時間を守ってゲームをしている
- ・土日とスマホゲームタブレットを見ないで頑張った



宿題以外の勉強も。

もっと自主的に勉強を。

家庭学習の時間を増やして。

継続する力がたりない



そうですね。なかなか「自主的」とい
うところは、難しいですね。4年生く
らいになると、テスト勉強を目標にす
る子も増えます。具体的な目標をこま
めに定めると、「自主的」に勉強をで
きるかもしれませんね。家庭学習の
【習慣】が身に付いて、家庭学習が
【当たり前】になるまでが大変です
が、高学年に向けて、粘り強く声をか
けてください。そして、がんばったら
「ほめて」下さい。

『スマホ・YouTube・ゲーム 寝る時刻
家庭のきまりを再確認！』

- ・時間が守れない
- ・寝る前の時間に YouTube を見る習慣を改善したい
- ・ゲームの時間をもう少し減らしたい

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。

