

家庭での過ごし方は、ここが大切!!

『生活習慣』と『学習習慣』の両面から考えよう!!

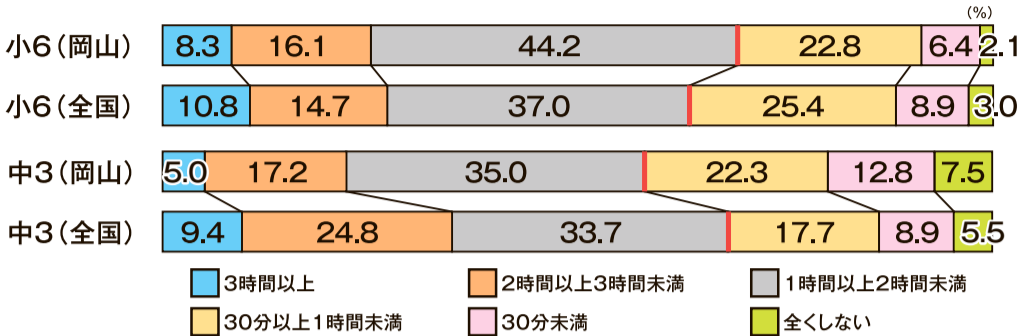
平日に、授業時間以外で1時間以上学習すると回答した割合は、全国に比べて、小学生は多いけど、中学生はずいぶん少ないね。



©岡山県「うらっち」

学校の授業時間以外に、普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか。(学習塾で勉強している時間や家庭教師に教わっている時間も含む)

資料：平成28年度全国学力・学習状況調査



3時間以上 2時間以上3時間未満 1時間以上2時間未満
30分以上1時間未満 30分未満 全くしない

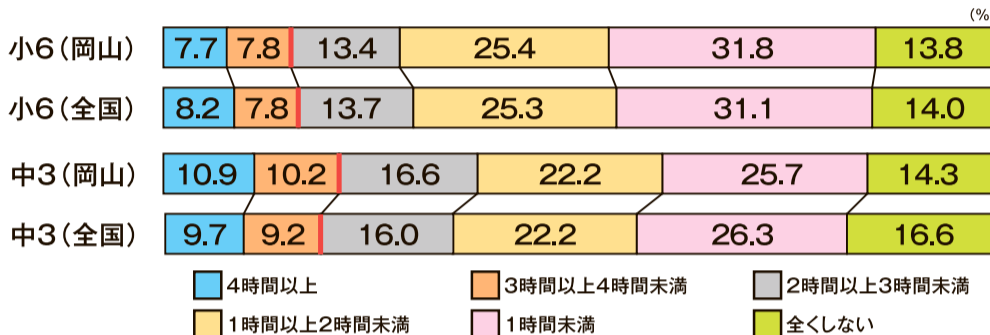


©岡山県「ももっち」

平日に、テレビゲーム(スマホ等も含む)をする時間が3時間以上と回答した割合は、全国に比べて、小学生は少し少ないけど、中学生は多いね。

普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム(コンピューターゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む)をしますか。

資料：平成28年度全国学力・学習状況調査



4時間以上 3時間以上4時間未満 2時間以上3時間未満
1時間以上2時間未満 1時間未満 全くしない

メディアツールの長時間使用注意!!

スマホ・ネットの過剰使用により、生活リズムとともに、家庭学習や睡眠の時間が十分に確保されていないことが問題になっています。特にスマホの長時間使用が問題となっています。本当にスマホを所有する必要があるかを、家庭でしっかり話し合みましょう。

知っていますか？ 睡眠の大切さ

夜10時から朝4時に睡眠することで、成長ホルモンが分泌されると言われています。

家庭で子どもとしっかりと話し合っ決めて「ルールづくり」 良い習慣を身に付けるためには大変重要です。

保護者からの一方的なルールにならないよう、子どもの考えをしっかりと聞くとともに、保護者の気持ちも伝え、必ず話し合いながら決めましょう。また、ルールを決めることが目的ではありません。その後そのルールが守られているかを確認し、必要に応じて見直しましょう。

まずは 1日の学習時間を15分増やし、スマホやゲームの時間を15分減らそう

『家庭学習のルールづくり』のポイント

<p>学習の習慣化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 学習を始める時間 ■ 学習する場所 ■ 学習する量 (「時間」「ページ数」の2つを目安に)
<p>場所の整理</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 学習する場所の整理整頓 ■ 学習に必要な物の準備 (文房具、教科書 など)
<p>学習の進め方</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①宿題 ②自主学習1 (授業の復習や予習) ③自主学習2 (子どもが考えた学習)

保護者の声

我が家にはスポーツ少年団に所属している小学生の子が2人いますが、我が家の学習のルールは、「子どもが伸びる家庭学習」を参考にして、始める時刻や学習時間は曜日毎に決めました。生活リズムに合わせた学習習慣が徐々に身に付いているように思います。

『メディア使用のルールづくり』のポイント

スマホなどのメディアを使用するに当たり、その便利さや楽しさだけでなく、危険性も子どもとともに理解し、ルールづくりの必要性を伝えましょう。

- 保護者がスマホなどのメディアを預かりましょう。
(午後9時以降)
- ゲームを含めたメディアの使用時間が長くないようにして、終了時刻を午後9時までにしなす。
- メディアを使用する場所
(子どもが1人きりの場所で使用させない。)

保護者の声

我が家には、中学校2年生の女の子がいて、話し合った結果、次のルールを決めてスマホを所持させました。この機会に娘の自己管理能力が上がったと前向きに考えています。

- ・ 午後9時になったら親に預ける。
- ・ 勉強中や食事中、また、自分の部屋で使わない。
- ・ 知らない人とメール等をしない。



家庭学習のヒントはこれ

県教育委員会が昨年度に発行しました冊子には、ルールづくりのポイントや保護者の関わり方等が具体的に書かれていますので、ぜひ参考にしてください。