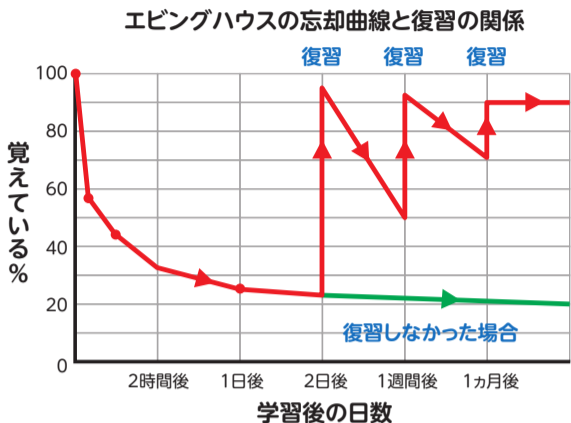




# 岡山の子育て大事典 だいじてん



## 効果的な復習で 学習内容を確認なものに!



皆さんも、一生懸命勉強して覚えたはずの知識が、時間が経つと忘れてしまうという経験はありませんか?

ドイツの心理学者であるエビングハウスの研究によると、上図のように、記憶は覚えた直後に半分近く忘れてしまい、残った記憶は、ゆっくり忘れていくことが分かりました。また、復習を重ねるごとに忘れにくくなるということも明らかになっています。

さらに、学習した内容を定着させるには、覚える内容に優先順位を付け、長い間しっかり覚えておかなければならないことを理解した上で、学習に取り組む必要があると言えます(このことは、テスト前に、意味や原理が分からないまま、丸暗記しようとしても、覚える量に限界があり、忘れてしまうことから分かります)。

学習した内容をできるだけ時間を空けずに復習し、定期的の確認することで、学習内容を確認なものにすることができます!



© 岡山県「うらっち」



## 家族で取り組もう! メディアコントロール

長時間  
メディアを  
利用すると...

- 就寝・起床時間が遅くなる
  - 睡眠不足・食欲不振
  - 集中力の低下やイライラ
  - 学業の不振や人間関係のトラブル
  - 視力低下やケガ 等...
- 様々な影響が生じると言われています。

しかし、テレビや情報機器などのメディアに全く触れずに生活することは困難です。

### メディアを適切に利用できる力 (メディアコントロール力)を 身に付けることが必要!

### メディアコントロールの取組例

〇〇家のノータレ・ノーゲームデー計画

( )年( )月( )日

★誰とチャレンジ?  
 家族全員でやってみよう  保護者と子ども(きょうだい)でやってみよう  
 子どもだけでやってみよう

★チャレンジメニュー(いくつでもいいよ。相談して決めよう。)  
 ① 家族で見るとレディを減らす  
 ② 食事中はテレビを消す  
 ③ 夜9時以降は、テレビを消す(ゲームをしない・スマホの電源を切る)  
 ④ テレビを流したりゲームをする時間は、1日2時間まで  
 ⑤ 帰宅してから、ノータレ・ノーゲーム・ノースマホ  
 ⑥ 1日中テレビを消さない  
 ⑦ 家族独自の取組( )

★取り組む日(何日でもいいよ。相談して決めよう。)  
 1週間だけ  2週間すべて  週末だけ  家族で約束した日

★取組記録(取組を設定した日に○印をつけよう。)

日付	OB (時)	OB (分)	OB (時)	OB (分)	OB (時)	OB (分)	OB (時)	OB (分)	OB (時)	OB (分)	OB (時)	OB (分)	OB (時)	OB (分)	OB (時)	OB (分)	OB (時)	OB (分)	OB (時)	OB (分)	OB (時)	OB (分)		
1日目																								
2日目																								
3日目																								
4日目																								
5日目																								
6日目																								
7日目																								
8日目																								
9日目																								
10日目																								
11日目																								
12日目																								
13日目																								
14日目																								
15日目																								

★取り組んでみた感想

子どもから

保護者から

**POINT!**  
無理なくできる  
「内容」「期間」で繰り返し

**POINT!**  
場合によっては、  
途中でメニュー変更も

**POINT!**  
達成感を味わい  
自己コントロール力を  
身に付けることが目的



## 子どもとしっかりとろう! コミュニケーション!!

### 親育ち応援学習プログラム (親プロ)

親プロは、学校園や身近な地域で互いに交流しながら、子育てについて楽しく学び合える参加体験型の学習教材です。子育てについて保護者同士が交流することで、子どもとのコミュニケーションの参考になります。

#### 【子ども園での実施例】

参加者/保護者60名  
内 容/「子育てのイライラとうまく付き合う親になろう」



エピソードをもとに、上手な叱り方について意見を出し合いました。



グループの中で話し合った上手な叱り方を全体で紹介しました。



- 先輩ママから子育てのアドバイスを聞くことができよかったです。特に日々の生活の中でのほめ方や叱り方が参考になりました。
- 他の保護者のみなさんと同じ悩みを共有でき、子どもの気持ちや自分の接し方を再確認する良い機会となりました。

※実施をご希望の方は、学校園またはPTA等にご相談ください。



### 家庭教育手帳

家庭教育手帳は、親子の絆を深め、心豊かな子どもを育てていくことを応援するために作られました。家庭での教育やしつけに関して、それぞれの家庭で考え、実行していただきたいことが書かれています。



【小学生(低学年~中学年)編】



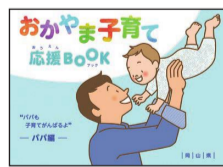
【小学生(高学年)~中学生編】

※家庭教育手帳は、県教育庁生涯学習課のHPからダウンロードできます。

家庭教育手帳 岡山県 [検索](#)

### おかやま子育て応援BOOK

子どもたちがたくさんの愛情に包まれ、晴れやかな笑顔で暮らしてほしいという願いを込めて作られました。パパの子育てや孫育てのヒントにしていきたい知識や心構えなどをまとめています。



【パパ編】



【グランパ&グランマ編】

※おかやま子育て応援BOOKは、県保健福祉部子ども未来課のHPからダウンロードできます。

おかやま子育て応援 Book [検索](#)

親プロの講師を派遣します。気軽にお問い合わせください。

岡山県教育庁生涯学習課 TEL.086-226-7597 FAX.086-224-2035