

# 学力アップ！大作戦！！



毎日の生活から



## パワーのみなもと

時  分 までには寝よう



時  分 までに

自分で起きよう



モリモリ朝ごはんを食べよう



時間のルールをつくろう  
テレビ・ゲームのルールを決めよう

1日に  分間 まで!



曜日は、ノーテレビ・ノーゲームデー

## こつこつ家庭学習

1日に  学年 × 10 分間 以上は  
 分間 机に向かおう  
やろう!!



宿題すんだら、  
復習、予習、読書...

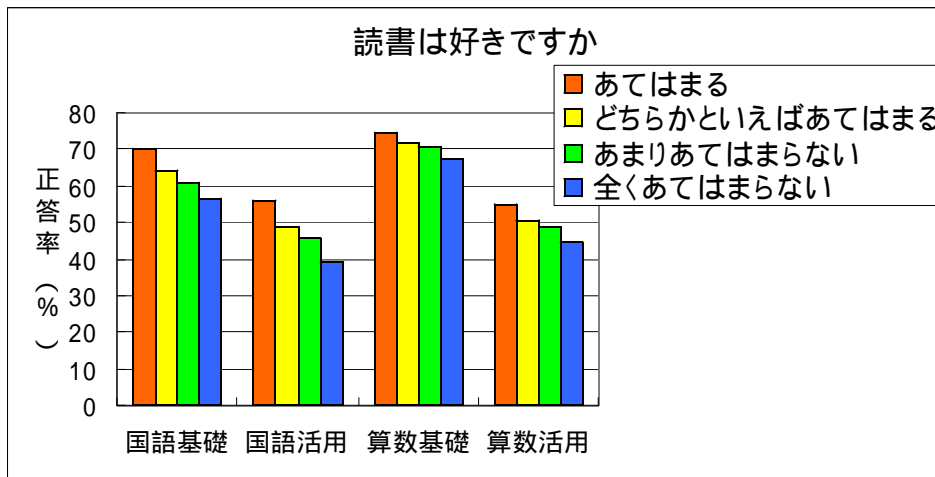
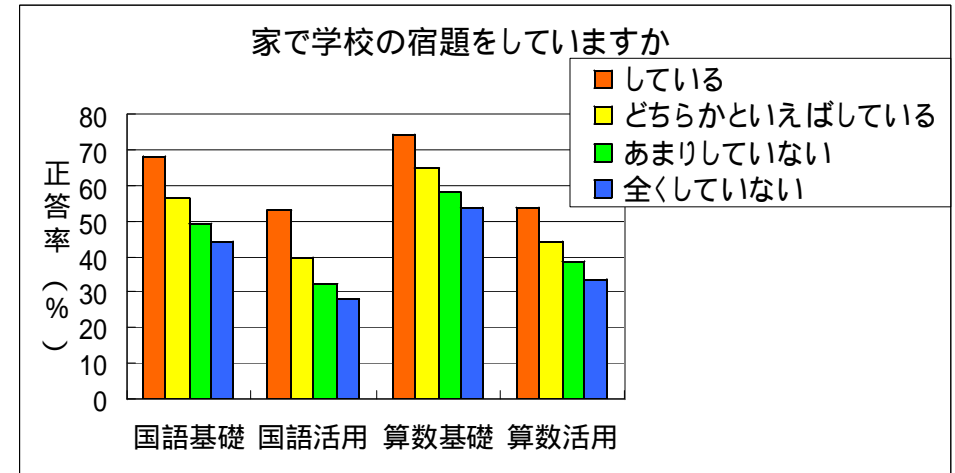
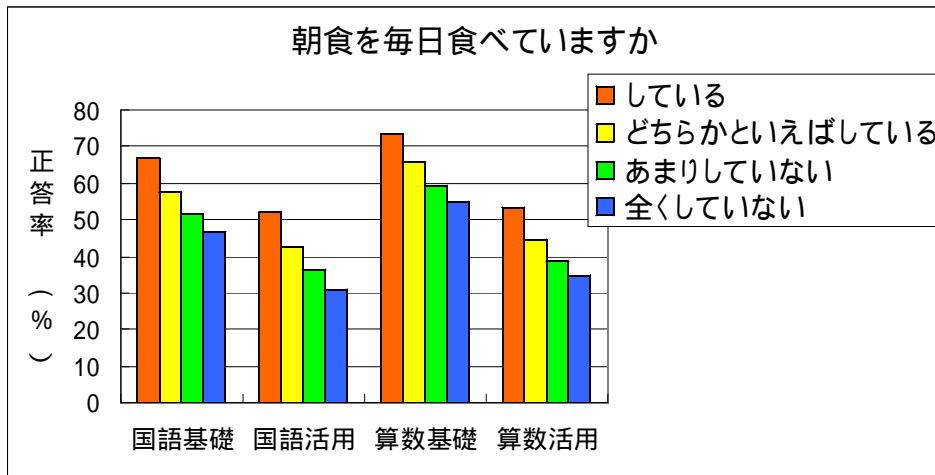
決まった仕事  
(手伝い)をしよう

よし、



をがんばるぞ!!

# 平成20年度全国学力・学習状況調査より 学力と生活習慣等との関係が見えます！！



生活を見直そう  
**60・15キャンペーン**  
60分早寝・15分早起き、朝ごはんを食べよう！

出典：国立教育政策研究所 平成20年度全国学力・学習状況調査 調査結果 資料〔小学校〕

裏にめあてを書いて家族で見えるところ（冷蔵庫等）にはりましょう！！