

# 平野区 家庭学習・生活習慣の手引き 《中学校編》

平野区内大阪市立中学校・平野区役所

## 家庭学習・生活習慣の意義

- 中学校での学習は、将来社会人として自立するための基礎となる「学力」を育てます。**
- その「学力」を向上させ、定着させるためには、**授業に真剣に取り組む**ことはもちろんですが、**家庭での「予習・復習」**がとても大切です。
- 学校での学習した内容は、家庭で**「復習」**することで、**知識が定着**し、また、「予習」しておくことで、**授業での理解**を助けます。
- したがって、中学生には家庭学習が欠かせません。
- さらに、自主的に家庭学習に取り組む人と、そうでない人では、学力差が非常に大きくなります。
- 規則正しい生活、生活習慣を確立**し、自分に合う方法を見つけ、家庭学習を充実させてください。

## 家庭学習のポイント

- ☆**基本的な生活習慣**(「早寝・早起き・朝ごはん」)を**確立**させましょう。
- ☆テレビやゲーム、スマホやパソコンを消して、集中して、家庭学習に取り組みましょう。
- ☆はじめに**宿題**に取り組み、必ず仕上げましょう。
- ☆下記の学習時間のめやすを参考にして、家庭学習の習慣を確立させましょう。

**【1・2年生】** 家庭学習時間のめやす **90分以上**  
授業内容の**予習・復習**を基本に、計画的・継続的に取り組みましょう。

**【3年生】** 家庭学習時間のめやす **120分以上**  
**3年生**の学習内容の**予習・復習**と**1・2年生**の**復習**を両立させましょう。  
自分の進路実現に向けて、具体的な目標を決め、粘り強く取り組みましょう。

## 生活習慣の確立を!!

### 基本的な生活習慣の確立は、学力や体力の向上につながります

- 朝食をきちんととって、元気な1日のスタート作りを!**
  - ・忙しくても朝食を毎日食べる習慣をつけましょう。
- 早寝早起きは生活リズムの基本です!**
  - ・睡眠は、脳の成長と心身の疲労を回復し、記憶を整理して定着させる働きをします。
  - ・8~9時間をめやすに十分な睡眠をとりましょう。
- 学校のきまり(規則)や家族との約束を守ろう!**
  - ・社会や学校などの集団生活の場には、必ず守らなければならない決まりごとがあります。
  - ・きまりや約束を守ることは、先生・友人・家族との信頼関係をつくるうえでとても大切です。
- 計画を立てて、家庭学習をしよう!**
  - ・自分で決めた時間は、学習に集中しましょう。
  - ・毎日決まった時間に、学習をはじめましょう。
- スマホやゲームは使用時間など、ルールを決めて、ただしく利用しよう!**
  - ・SNSなどへの依存により、トラブルにあう子どもたちが急増しています。
  - ・依存傾向の高い子どもたちには、睡眠不足とともに学習のさまたげとなっています。

## 学校での勉強について

言うまでもなく、授業が基本です。  
毎時間の授業を大切にすることが基礎・基本の定着への近道であり、その後の応用力をつけるための原点となります。集中して授業にのぞみましょう。

- 休み時間のうちに、次の授業の準備を机の上に用意しておきましょう。
- チャイムが鳴る前に着席しましょう。チャイムと同時に、気持ちや姿勢を切り替えましょう。
- 授業に集中しましょう。
- 先生が板書されたことは、確実にノートに写しましょう。
- 積極的に挙手をして、発言しましょう。
- 宿題や提出物は、決められた日に提出しましょう。
- 配付されたプリントなどは、整理して保管しておきましょう。



## 家庭学習の内容・方法

- 国語** 明日(次)の授業で学習する教科書の本文を読んでおきましょう。  
教科書を繰り返し「音読」「黙読」しましょう。  
その日の授業で学習した内容、ノートやプリントを見直し、授業内容を確認しましょう。  
学習した漢字は、繰り返し書いて確実に覚えましょう。  
意味がわからない言葉は、すぐに辞書で調べましょう。
- 数学** 授業で学習した問題を繰り返し解いてみましょう。  
教科書に載っている問題と同じ種類の問題を解いてみましょう。
- 英語** 教科書の本文と新出単語をノートに写しましょう。  
教科書を音読しましょう。  
単語や学習した英文を繰り返し書いて確実に覚えましょう。
- 社会** 次の授業で学習する教科書約2ページ分を読んでおきましょう。  
教科書の内容をしっかりと読み、ノートを見直して学習のポイントを確認しましょう。  
重要語句や人物の名前は漢字で書けるように、書いて覚えましょう。
- 理科** その日授業で学習した内容、ノートやプリントを見直し、授業内容を確認しましょう。  
授業で学習した問題を繰り返し解いてみましょう。

## 保護者の皆様へ

中学生になると、

- 大人(先生・親)との関係よりも友人関係を重視したり、仲間からの評価を強く意識します。
- 親に対する反抗期を迎えるため、家庭でのコミュニケーションが不足しがちになります。

**家庭は、子どもたちの健やかな育ちの基盤であり、すべての教育の出発点です。**

日常的なあいさつをはじめ、がんばったことに対してはしっかりほめ、声かけや励ましを心がけましょう!!