

平野区 家庭学習・生活習慣

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、ゲーム、スマホやパソコンを消し、集中して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。

学年	家庭学習時間のめやす	ポイント
1・2年生	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	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。 ・ 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、こ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!!