

たっぷり睡眠



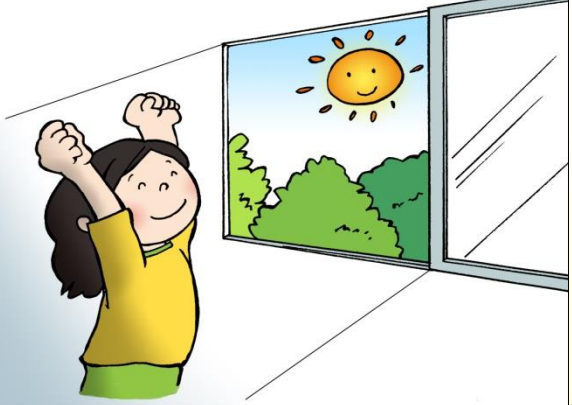
家庭学習の重要性

学力向上の決め手は、ズバリ「家庭学習」!!

- 家庭学習は、自分から学ぶ第一歩
- 自分に合った学習内容・方法でできる
- 特に低学年では、毎日の練習量がそのまま反映される
- 毎日の学習 → 高得点 → 自信・意欲・チャレンジ精神
- 復習することで授業の内容を定着させることができる
- 学校の授業を活かすことができる つまずきに気付く
- 学習習慣を身に付けると学習時間を確保できる

1日30分でも365日続けると約180時間
6年間で約1,100時間 ←年間授業時数より多い

未来へ歩き始めよう



グッドモーニング 60分

登校する60分前に起きると...

- 朝の時間に余裕が生まれて
 - ・朝食をゆっくり食べるようになる
 - ・排便が促される
- 朝の光を浴びると「セロトニン」がたくさん出て
 - ・目覚めがすっきりする
 - ・集中力が上がる
 - ・活動に適した体になる

気力と集中力 学力と体力が向上

- 頭が、すっきりした状態で、勉強に集中できる
- 元気に遊んだり、運動したりすることができる
- 夜も早く寝て、睡眠の質が高くなる

すっきり目覚め



期待される効果

良い習慣が、良い結果を招く

【子供】

- ・学ぶ力が付く → **学力**
- ・勉強グセが付く → **学習習慣**
- ・勉強の要領が身に付く → **見直す力**
- ・自主性、創造性がアップする → **学習の定着**
- ・時間を効率よく使えるようになる → **自己管理能力**
- ・学びに向かう力が養われる → **勉強好きになる!!**

【保護者】

- ・家族のコミュニケーションのきっかけになる
- ・子供の学習段階を把握できる
- ・子供のコンディションが把握できる

習慣は、同じ事の繰り返しによって定着する



勉強グセが付く生活リズム

習慣化の第一歩は 保護者の意識と働きかけ

- ① 子供が学校から帰ってきたら、今日の様子について会話し、最後に宿題は？と問いかける
- ② 子供は、「あ、そうだ、宿題があった」と思い出して... → 宿題があったらやる、家に帰ったら勉強する、やるのが**当たり前という意識**を持つようになる
- ③ ポイントは、歯磨きのように、生活習慣の一部にすること → 決まった時刻や夕食前等の決まったタイミングで開始

学年×10分が学力アップの基礎体力

ゆっぴりのんびり



その気にさせる学習環境

子供が勉強したくなる環境とは

【個室】

- 干渉されず集中しやすい
- ×ゲームや雑誌等の誘惑も多い

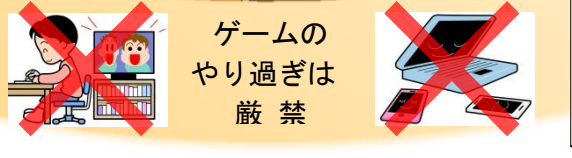
【居間】

- わからないことがあるとすぐに聞ける
- 家族と同じ空間で時間を過ごす=子供に安心感

集中するための「家庭学習の約束」

- ・静かな場所で、机の上には学習用具だけを置く
- ・マンガやゲームなど余計な情報が目に入らないようにする
- ・テレビや音楽を聴きながら...「ながら勉強」をしない
- ・背筋を伸ばして正しい姿勢で、ていねいに正しく書く

家庭学習で になりたい自分になる



自信があふれる声かけ

勉強好きになるか... 勉強嫌いになるか...

- ① 勉強嫌いになるケース
 - 頭ごなし
 - ×「勉強しなさい」「早くしなさい」「まだやらないの?」
 - ×「そんなものわからない? どうしてできないの?」
 - やる気が失せて嫌な気分 勉強 = 苦痛 = 嫌い

- 「へえ、自分から勉強してるんだ。偉いね。」
- 「あなたならできるよ」「がんばって」 → **子供は、ほめられるのが大好き。**うれしくなって、自信とやる気が湧いてくる。

ほめられ認められる→充足感・安心感

元気いっぱい



放課後 チャレンジ 個別学習

土曜補習の参加で 苦手克服

サマースクールで 自主学習