





## 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



### 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

検温・マスク

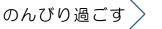




さわやかな目覚め

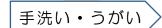
ぐっすり寝る

ちゃんと朝食



元気アップで





登 校

今日の出来事

お便りなど

→ 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

② 子供は、「あ、そうだ、宿題があった」と思い出して・・・

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

習慣化の第一歩は

様子について会話し、最後に宿題は? と問いかける

子供が学校から帰ってきたら、今日の

学年×10分が学力アップの基礎体力

勉強グセが付く →

【子供】 • 学ぶ力が付く → **学力** 

- ・勉強の要領が身に付く →
- 自主性、創造性がアップする
- 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

しっかり夕食

庭学

ゆったりお風呂

明日の準備

家族との時間



連絡帳の確認

整 理 整 頓











ゆったりのんびり





【個室】〇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】〇 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

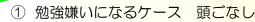
# 家庭学習で なりたい自分になる

今日の学習の見通しを立てる









- ×「勉強しなさい」「早くしなさい」「まだやらないの?」
- × 「そんなのもわからない? 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
- ○「へぇ、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











で認知力 集中力