

学習・生活の アイデア集

保護者の皆様へ

「ゲームばかりしないで勉強しなさい！」と言っても、子どもたちも宿題さえ終わってしまえば「やることない！」と言いきそうです。そんな休み中、一日の計画を立てる材料にしていいただければと思います。

何事も計画と
ふり返りが大事！

学習・読書・お手伝い・
運動・楽しいこと




一日の計画を、立てて
がんばってみよう！

全 教 科	<p>・各学年から出されている宿題プリント集</p> <p>各学年が作成して、始業式・入学式で配布しました宿題プリント集を、必ずやるようにしましょう。学年によって多少の差はありますが、一日一枚程度の分量があります。ご家庭で、答え合わせもお願いします。子ども任せにせず、毎日やったかどうかのチェックをお願いします。</p>
	<p>・教科書の音読</p> <p>国語・算数・理科・社会・道徳など教科書を始業式・入学式に配布しています。習っていないところも含めてくり返し音読をさせてください。教科書のもくじを参考にして、「今日は、国語のp〇～p〇と、社会のp〇～p〇をやろう。」など、音読計画を立てるとよいと思います。</p> <p>国語の教科書には、QRコードが付いています。ご活用ください。</p>
国 語	<p>・前学年の漢字ドリルの復習</p> <p>漢字ドリルをふり返し、これまでの小テストを計画的に、もう一度やってみるのも復習になります。漢字ノートさえあれば、くり返しできます。前学年の漢字を正しく書けるように、くり返し練習させてください。新1年生は、特にひらがなの練習ができると良いと思います。</p>
算 数	<p>・計算ドリル（答え合わせと間違い直しをしましょう。）</p> <p>前学年のくり返し計算ドリルを、もう一度やり直してみましよう。ノートさえあれば、何度もくり返して学習できます。単元（学習のまとまり）ごとに、お子様の得意不得意が分かるかもしれません。</p>
学 習	<p>・くじらーにんぐ（「e ライブラリアドバンス」と検索）</p> <p>昭島市では、インターネット環境を利用して、パソコンやタブレットで学習をするためのIDとパスワードを子どもたち一人一人に配布しています。（以前お配りしましたが、カラーで大判のプリントとIDとパスワードです。） ※1年生は、まだ配布していません。</p>
	<p>・リンクフリーの学習ページ</p> <p>インターネット環境があれば「リンクフリー 学習」と検索すると、無料で学習プリントをダウンロードできたり、無料で学習できるコンテンツにアクセスできたりします。</p> <p>「eボード」と検索すると、無料のデジタルドリルなど、学習動画が利用できます。</p>
	<p>・NHKの教育動画</p> <p>「NHK for school」というサイトでは、Eテレで放映中の番組が、インターネット上で見られます。サイトの上の方に、「ばんぐみ」をクリックすると、学年と教科を選ぶことができます。国語・算数・理科・社会だけでなく、道徳や体育など様々な動画が視聴できます。</p>
そ の 他	<p>・市販の問題集を購入して取り組む。</p> <p>1年まとめのような問題集や、百マス計算、パズルや数独など、書店にはさまざまなものがそろっています。お子様と一緒に選べると良いと思います。</p>

大切なのは計画と、ふり返りだよ。お家の人と一緒に計画を立ててみよう。



「計画通りにできた」「できなかった」ことをふり返って明日に活かそう！

<p>学 習</p>	<p>図工</p> <ul style="list-style-type: none"> ・絵を描いたり、ぬり絵をしたりする。 自由帳などを利用して、絵を描くのもよいと思います。図工の学習では、キャラクターは書かない約束になっていますが、どんどん好きなキャラクターを描かせてください。塗り絵なども指先の力の調整になります。 ・ねん土や工作をする（低学年・中学年） あぶらねん土でしたら、何度でも作り直すことができます。「どうぶつ」や「のりもの」など、テーマを決めて作るとよいと思います。完成したら、写真におさめると記録に残ります。テーマも今日は「わに」、明日は「いぬ」のように具体的に決めると何日も楽しむことができます。 								
<p>運 動</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="159 622 363 719"> <p>ラジオ体操</p> </td> <td data-bbox="363 622 1520 719"> <p>Eテレ 月曜～日曜 午前 6:25～（総合 月曜～日曜 午後 14:55～） 「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活と運動をこころがけましょう。</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="159 719 363 815"> <p>ストレッチ</p> </td> <td data-bbox="363 719 1520 815"> <p>「子ども ストレッチ」「基本 ストレッチ」などと検索すると様々な動画が出てきます。やはり朝の運動をお勧めします。</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="159 815 363 965"> <p>なわとび</p> </td> <td data-bbox="363 815 1520 965"> <p>なわとびカードを、持ち帰っています。そのカードの色塗りを目標に様々な技に挑戦してほしいです。また、タイマーなどを利用して「10分間跳び」もおすすめです。ひっかかったらやりなおしで、ひたすら前跳びを行います。やるとわかりますが、結構難しいです。</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="159 965 363 1059"> <p>ダンス</p> </td> <td data-bbox="363 965 1520 1059"> <p>「パプリカ」など子どもたちの好きな曲を流してくり返し歌ったり踊ったりするのも結構な運動になります。高学年は、好きな曲に自分で踊りを考えるのもよいと思います。</p> </td> </tr> </table>	<p>ラジオ体操</p>	<p>Eテレ 月曜～日曜 午前 6:25～（総合 月曜～日曜 午後 14:55～） 「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活と運動をこころがけましょう。</p>	<p>ストレッチ</p>	<p>「子ども ストレッチ」「基本 ストレッチ」などと検索すると様々な動画が出てきます。やはり朝の運動をお勧めします。</p>	<p>なわとび</p>	<p>なわとびカードを、持ち帰っています。そのカードの色塗りを目標に様々な技に挑戦してほしいです。また、タイマーなどを利用して「10分間跳び」もおすすめです。ひっかかったらやりなおしで、ひたすら前跳びを行います。やるとわかりますが、結構難しいです。</p>	<p>ダンス</p>	<p>「パプリカ」など子どもたちの好きな曲を流してくり返し歌ったり踊ったりするのも結構な運動になります。高学年は、好きな曲に自分で踊りを考えるのもよいと思います。</p>
<p>ラジオ体操</p>	<p>Eテレ 月曜～日曜 午前 6:25～（総合 月曜～日曜 午後 14:55～） 「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活と運動をこころがけましょう。</p>								
<p>ストレッチ</p>	<p>「子ども ストレッチ」「基本 ストレッチ」などと検索すると様々な動画が出てきます。やはり朝の運動をお勧めします。</p>								
<p>なわとび</p>	<p>なわとびカードを、持ち帰っています。そのカードの色塗りを目標に様々な技に挑戦してほしいです。また、タイマーなどを利用して「10分間跳び」もおすすめです。ひっかかったらやりなおしで、ひたすら前跳びを行います。やるとわかりますが、結構難しいです。</p>								
<p>ダンス</p>	<p>「パプリカ」など子どもたちの好きな曲を流してくり返し歌ったり踊ったりするのも結構な運動になります。高学年は、好きな曲に自分で踊りを考えるのもよいと思います。</p>								
<p>お 手 伝 い</p>	<p>・お手伝いは、自立への第一歩！</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">・ 配膳 <li style="width: 33%;">・ 洗濯物をたたむ <li style="width: 33%;">・ お風呂掃除 <li style="width: 33%;">・ ごみ出し <li style="width: 33%;">・ 新聞をとりにいく <li style="width: 33%;">・ 食事作り <li style="width: 33%;">・ 植物の水やり <li style="width: 33%;">・ ペットの世話 <li style="width: 33%;">・ 食器洗い <li style="width: 33%;">・ 掃除機をかける など <p style="text-align: right;">（ベネッセ教育情報サイトより抜粋）</p> </div> <p>お手伝いは、毎日のことです。家庭での仕事を任されることで自分の存在価値に気づき自立への一歩となります。また同じ仕事をくり返すことで段取りを考えたり、効率を考え工夫したりすることも出てくるでしょう。また、自分だけの仕事は、家族の中での自分の役割となり、責任感もでてくるものです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 選択制にする 「洗濯物をたたむのと、お風呂掃除どっちがいい？」 ・ 期限を伝える 「テレビが終わってからでいいから、〇時までにはやってね」 ・ わざと難しいお手伝いを頼み、譲歩する形で簡単なお手伝いを頼む 「今日の晩ご飯、ママのかわりにつくってくれない？」「エー無理だよ」 「じゃあ、食器拭きと大根おろしでいいから、手伝ってくれる？」 <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>								
<p>読 書</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 昭島市民図書館は、5月6日（水）まで臨時休館です。（※4月7日現在）お家にある本で、可能な範囲で取り組めると良いと思います。 ・ 家族みんなで読書タイムを設ける。 ・ 一冊の本を親子で順番に読み聞かせ合う。 ・ 読んだ本の内容を教えてもらう。 								

