

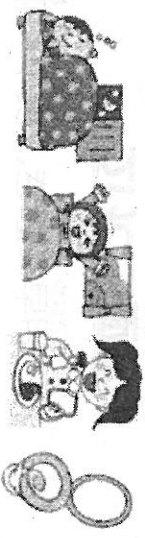
# 家庭生活の手引き

篠山市立今田小学校  
が、ご家庭

子どもの学ぶ力は、家庭生活から育ちます。以下の目標 10項目で達成できますよう、ご協力をお願いします。

## 1 早寝・早起き・朝ご飯が全ての土台です。

- ①決めた時刻までに寝よう。
- ②決めた時刻に一人で起きよう。
- ③朝ごはんをしっかり食べよう。



お家の方へ

- 規則正しい生活リズムを刻むには、決まった時刻に就寝することから始まります。1～3年生は9時を、4～6年生は10時を目安に就寝するよう声かけをしてあげてください。
- 一人で起きられないお子さんには、まずは声かけを、次に目覚まし時計、そして自然な起床と、順にステップアップを踏んで指導しましょう。
- ご飯とみそ汁、パンと牛乳・野菜など、バランスの取れた朝食が基本です。しっかり食べることで脳の活性化につながりますので、ご協力をお願いします。

## 2 あいさつなど、明るいコミュニケーションが学力アップにつながります。

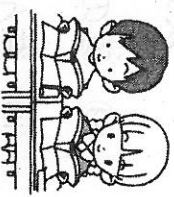
- ④進んで自分からあいさつをしよう。
- ⑤家族に学校のことなどを話そう。

お家の方へ

- 家族の「おはよう」は、明るい1日のスタートです。互いに元気にあいさつし合いましょう。
- 家族での夕食の時間は、子どもの話が聞けるまたとないチャンスです。是非、団らんの時間を作りましょう。

## 3 生活の見直しで、学力がアップします。

- ⑥前日に学校の準備をしよう。
- ⑦テレビやゲーム、インターネットなどのルールを決めて、守ろう。
- ⑧進んで家庭学習をしよう。



お家の方へ

- 朝は慌ただしく、忘れ物をしがちです。準備は、前日にするよう習慣づけてください。
- テレビやゲーム、インターネットに接続できる機器の使用は受動的姿勢を助長します。また、視力の低下やトラブルなどの危険性もあります。お子さんと家でのルールをしっかりと作り、そのルールを必ず守らせてください。
- 家庭学習を計画的にするためには、始める時刻を決めること、集中してできるように環境を整えることをお願いいたします。学習時間の目安は、低学年は30分程度、中学年は45分程度、高学年は60分以上です。

## 4 家族の一員意識が自立を育てます。

- ⑨履き物をそろえよう。
- ⑩手伝いをしよう。

お家の方へ

- 整理整頓は履き物をそろえることから始まります。ちよっとした心遣いですが、躰の基本です。当たりの前のが当たり前にできる習慣をつけさせてください。
- お手伝いは、家族の一員であるという意識や自覚する力を育てます。積極的にさせてください。