

中学生で身に付けたい 【基本的生活習慣・家庭学習の習慣】

将来に 大きく影響 中学生

基本的生活習慣

- ☐ 早寝、早起き、朝ごはんは、生活の基本です。活動が活発になるほど、学習が難しくなるほど必要です。早寝早起きをしましょう。朝ごはんは必ず食べてきましょう。
- ☐ 家庭や地域でも、明るい挨拶と、返事がしっかりできるようにしましょう。
- ☐ 時と場、場合に応じた言葉遣いができるようにしましょう。
- ☐ 時間を守って行動できるように、日頃から習慣付けましょう。
- ☐ 物を大切に扱いましょう。
(持ち物にも注意を向けてください。変化があったときは、要注意です。)
- ☐ 問題行動は「この程度ならば大丈夫」ではなく、「この程度のうちに」を基本に指導！

家庭学習の習慣

- ☐ 中学生は、自分で自分の生活リズムを見直し、計画的に家庭学習の時間を確保することが大切です。
- ☐ 宿題と自分の学習とを見通しをもって、学習計画を立て、行いましょう。

ポイント

1 寝る時刻・朝ごはん

- ・遅くとも、11時前に寝よう！
- ・1日の生活の計画表を作ろう！
自分独自の計画を！
- ・朝ごはんは、午前中のエネルギー！

朝早く起きている子が多い。

寝る時刻を早くして、
朝食をしっかり食べ、
午前中の活動を充実！

親のがんばり
どころ！

2 家庭学習

- ・自分の将来のため、夢の実現のため、
毎日の家庭学習を！
- ・家庭学習の時間を確保しよう！
- ・まず宿題。次に復習、予習。
- ・そして、自分のための学習（苦手克服）
3年になってからでは遅い・・・

主体的な学習習慣を！
将来・夢が見えてくる。

自分なりの
学習方法を
見付けさせる！

3 テレビ、ゲーム、携帯、パソコン

- ・自由な時間とやるべきことをする時間のけじめを付けよう！
- ・ルールとマナーを守って、コミュニケーションしよう！

**人とのかわり方にはル
ールとマナーが。**
守って、明るい仲間！

何度も何度も
声かけ！
ダメなものはダメ

家庭における学習環境づくり

1 家庭学習は、なぜするのでしょうか？

- ・学習の習慣を身に付けるため
- ・学習したことをしっかり身に付けるため
- ・こつこつと、がんばる心を育てるため
- ・がんばったあとの、喜びを味わうため
- ・将来の夢をかなえるため



2 家庭学習の時間の目安

- ・小学生 低学年（20分） 中学年（40分） 高学年（60分）
- ・中学生 1年（1時間30分） 2年（2時間） 3年（2時間30分）

3 こんなことに気をつけましょう

- ・時間を確保しましょう。
(始める時刻を話し合って決めましょう。)
- ・できるだけ子供が学習したことに目を通しましょう。
- ・子供が学習するときはテレビを消しましょう。
- ・我が家にあった生活のリズムをつくりましょう。

4 こんな言葉がやる気を引き出します

- ・「よくがんばったね。」
- ・「教科書をすらすら読むことができたね。」
- ・「ていねいに書けたね。」
- ・「言われなくても勉強できたね。」
- ・「毎日続けることができて、すごいね。」
- ・「まちがいをなおしたら、前よりかしこくなったね。」
- ・「〇〇先生がほめていたよ。」



～継続は力なり～