

規則正しい生活リズムの確立と家庭学習習慣定着のための目安表 大佐中学校区 【 保育所・幼稚園・小学校・中学校 】

	保 育 所・幼 稚 園			小 学 校						中 学 校		
	年 少	年 中	年 長	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	1 年	2 年	3 年
親子の触れ合い	①日頃から子どもの話をじっくり聞く、同じ目の高さで考える、深い関心を払う。(親に愛されている実感) ②自分で課題を解決していこうとする能力の育成 (自立・自律の支援)											
親 の 係 わ り	① スキンシップ ② 一緒に遊ぶ ③ 絵本などの読み聞かせ ④ 後片付け ⑤ がまんの心を育てる			① 一緒に遊ぶ ② 会話やふれあいを大切にする ③ 共に読書をする ④ 家庭学習にかかわる ⑤ 共に家事をする						①学校生活や進路について話す時間を持つ ②相互にふれ合う時間を大切にする		
朝ご飯・ バランスの良い食事	朝ご飯は、必ず食べる。(1日のエネルギー、脳と体)											
	好き嫌いをしないで食べる			心身の健康を考え、栄養のバランスを考えて三度の食事をとる。								
身 だ し な み	自分なりに身だしなみを整える。			TPO に応じた身だしなみの基礎を身につける。						TPO に応じた身だしなみができる。		
手伝い・仕事 家庭や地域の中の役割	① 服をたたむ ② 片付ける ③ ぞうきんをしぼる ④ ほうきではなく ⑤ ひもを結ぶ			① 整理整頓をする。 ② 家族の一員として、手伝いをする。						家族の一員として、役割を果たすとともに、 地域の一員として各種行事に参加し貢献しようとする。		
礼儀・あいさつ	明るく元気に、自分からあいさつができる。			相手の目を見て、明るく元気に自分からあいさつができる。						相手に好感を与えるあいさつができる。		
聞 く 態 度	だまって相手の目を見て、話を聞く うとする。			だまって相手の目を見て 姿勢良く聞くことができる。	相手の目を見て、相手 の気持ちを考えながら、 姿勢良く聞くことがで きる。		自分の考えと比べなが らうなずいたり、相づ ちをうったりして聞く ことができる。		相手の気持ちを理解し、自分の考えと比較 しながら聞くことができる。			
起 床 時 刻	6：30			6：30 (定時に自分で起きる。)						定時に自分で起きる。		
就 寝 時 刻	8：30			9：00		9：30		10：00		11時までには寝る		
目安とする睡眠時間	10時間 (年少児は午睡が必要)			9時間30分		9時間		8時間30分		7時間30分		
テレビやゲーム・ネット (スマホ) の時間	① 時間を決める (9時まで)。 ② ノーテレビ・ノーゲーム・ノーネット (スマホ) デーに取り組む (毎月第一水曜日)。											
家 庭 学 習 時 間	親子でいろいろな体験をする。			30分		40分	50分	60分	70分	2時間以上 (テスト週間は、4時間以上)		
主 な 学 習 内 容				音読、漢字練習、計算練習、自主学習など						予習→授業→復習・自主学習のサイクルを 確立する。		
家庭学習の留意事項	「・・・しながら」をさける生活 をする。			テレビを消して、ふさわしい場所で、毎日学習する。						・家庭や自己の生活スタイルに合わせて、学 習時間を確保する。(課題提出の厳守) ・メール等 SNS の利用は9時まで		
その他の取り組み	「園だより」などの活用			「学習の手引き」「家庭学習の手引き」の活用						「新入生のしおり」「生活ノート」の活用		