

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】（認定こども園・小学校・中学校）

R5年4月 改訂

	認定こども園			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する。（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。 ③ 共に読書をする。 ⑤ 共に家事をする。						② 会話やふれあいを大切にする。 ④ 家庭学習にかかわる。			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 そうきんをしぼる。 ④ ほうきではく。 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、話を聞こ 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			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 メディアコントロール														
家庭学習時間	親子でいろいろな体験をする。			30分		学年 × 10分 30分 40分 50分 60分				80分		90分		100分	
主な学習内容				音読、漢字練習、計算練習、自主学習（3年以上）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			「刑部っ子の学び」の活用						「新入生のしおり」「生活ノート」「家庭学 習の手引き」の活用					