

チェックしてみましょう

生活習慣と学力は密接な関係があります

次のような子どもは、学力が高い傾向が見られています。

【家庭学習・読書】

- 学校の授業時間以外での学習時間が長い。
- 自分で計画を立てて勉強している。
- 学校の宿題、授業の予習・復習をしている。
- 読書が好き、読書時間が長い、学校や地域の図書館に行くことが多い。



【基本的な生活習慣】

- 朝食を毎日食べている。
- 毎日、同じくらいの時刻に寝ている。



【メディアとの関係】

- 携帯電話やスマートフォンで通話・メール・インターネットをする時間が短い。
- テレビゲーム等をしている時間が短い。



【家庭でのコミュニケーション等】

- 家の人と学校での出来事について話をしている。

【社会に対する興味・関心】

- 地域や社会で起きている問題や出来事に興味がある。
- 地域や社会をよくするために何をすべきかを考えることがある。
- 新聞を読んでいる。
- テレビのニュース番組、インターネットのニュースを見る。

【自尊意識・規範意識】

- ものごとを最後までやり遂げて、うれしかったことがある。
- 学校のきまり・規則を守っている。
- 人の気持ちが分かる人間になりたいと思っている。



北海道の子どもたちの健やかな成長を願って

～家庭学習の習慣化を図りましょう～

家庭は、子どもが最初に出会う社会です。家族とのふれあいを通して、社会で生きていく上で必要な生活習慣や社会的なマナー等を身に付けるとともに、認められたり励まされたりしながら家庭学習の習慣を身に付けることが、子どもの豊かな将来を築くことにつながります。子どもの成長に合わせて、適切にかかわり、家庭学習の習慣を身に付けさせましょう。

結果だけではなく、努力をほめることが大切です。自分で決めたことをやり抜く力を高めましょう。



家庭学習のポイント

① テレビを消して集中できるようにする

「勉強しなさい」と言うだけでは、子どもの意識は高まりません。テレビを消して、勉強する姿を見守る、親が横で読書するなど、集中できる環境を親子で一緒につくりましょう。

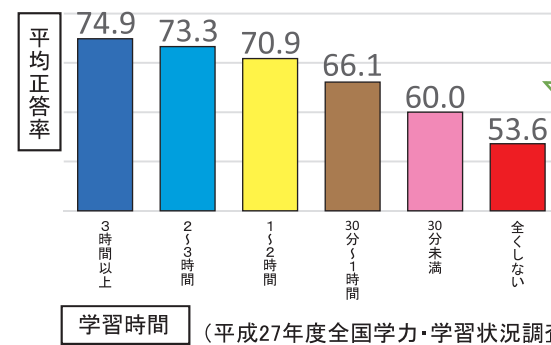
② 勉強する時間を決めて取り組ませる

小・中学生は「学年×10分+10分」、高校生は、進路希望に応じた時間を設定させましょう。（中1は80分、中2は90分、中3は100分）

③ 発達の段階に応じたかかわり方をする

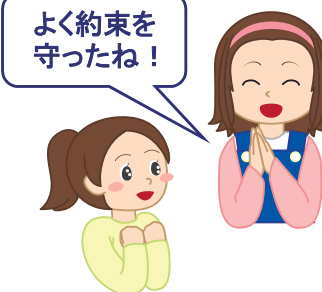
詳しくは、中ページをご覧ください。

1日の学習時間と
小学校国語Aの平均正答率の関係

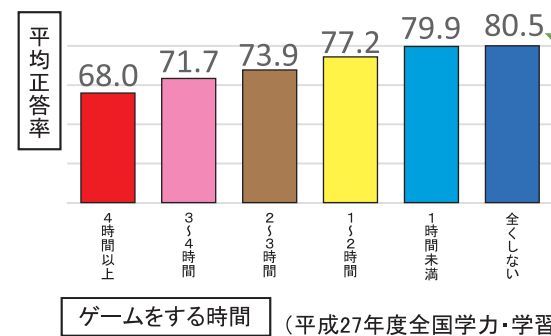


家庭学習の時間が長い子どもほど、平均正答率が高い傾向があります。

携帯電話の使い方やゲームの時間などについて、親子で話し合うことが大切です。家庭でルールを決めて、自制心を高めましょう。



1日にゲームをする時間と
中学校国語Aの平均正答率の関係



スマートフォンや携帯電話、ゲーム機等を使う時間が短い子どもほど、平均正答率が高い傾向があります。

やり抜く力や自制心を高めることが大切です



家庭学習の習慣化を図るためのポイント ～発達段階に応じたかかわり方～

幼児期

基本的な生活習慣を身に付けさせる

生活リズムの安定！

起きる・寝る・食事などの時刻を決め、正しいリズムで生活させましょう。「ありがとう」「ごめんなさい」を心から言ったり、あいさつや返事をはっきりしたりできるようにさせましょう。

興味や欲求を満たすかかわり！

子どもが興味をもったことを一緒にしたり、見守ったりするなど、興味や欲求を十分に満たすことができるようにかかわりましょう。

いろいろな遊び！

子どもがいろいろな遊びの中で十分に体を動かしたり、友達とかかわったりすることを経験できる機会を多くつくりましょう。



小学校入学までに身に付けさせましょう

- ◆ 決まった時刻に寝起きする。
- ◆ 毎日、朝ごはんを食べる。
- ◆ あいさつや返事をはっきりする。
- ◆ 箸や鉛筆を正しく持つ。
- ◆ 人の話をよく聞く。
- ◆ 進んで手伝いをする。
- ◆ 使ったものを片付ける。

小学校 1・2年生

基本的な学習習慣を身に付けさせる

基本的な生活習慣！

「早寝、早起き、朝ごはん」「朝の排便」「正しい姿勢」「正しい鉛筆の持ち方」「整理整頓」「学習準備」「時間や約束を守ること」などの基本的な生活習慣を身に付けさせましょう。

温かなコミュニケーション！

子どもの学習の手助けをしながら「やったね！」「よくできたね！」など、たくさん褒めて、温かなコミュニケーションでやる気を高めましょう。

学びの環境づくり！

子どもと一緒に読書をして、大人が学ぶ姿勢を見せる、子どもが興味をもつような本を置く、読み聞かせをするなど、子どもが自ら学ぶことができる環境をつくりましょう。

小学校 3・4年生

自ら学習する習慣を身に付けさせる

規則正しい生活！

時間を意識し、けじめをつけることは、自律心や集中力を高めることにつながります。家族で話し合っってテレビやゲームの時間を決めて、自分で守るようにさせましょう。

自分でできることは自分でさせる！

自分でできることは自分でさせながら、子どもの行動を見守り、つまずきや苦手なことについては、温かく励ましたりアドバイスをしたりしましょう。

意欲を高める言葉！

友達や兄弟・姉妹と比べたり、否定したりすると、意欲は高まりません。褒めたり励ましたりすることで、子どもの意欲を高めましょう。

小学校 5・6年生

予定を立て、自力で学習を進める習慣を身に付けさせる

基本的な生活習慣の見直し！

基本的な生活習慣を見直し、規則正しいリズムで生活できるようにさせましょう。テレビやゲームなどの時間が長すぎないかを確認しましょう。

予定を立て、計画的な学習！

帰宅してからの時間を有効に使うため、毎日の予定を立て、学習する時間帯などを決めて、見通しをもって過ごすよう、見守り、励ましましょう。

夢や目標に向かう努力！

学校での出来事、将来の夢や希望などを家族で話し合ったり、伝記などを読んで生き方について考えたりして、目標をもって努力することの大切さについて考えさせましょう。

中学校 1・2年生

計画的・継続的に学習できるよう支援する

予習・復習の習慣！

教科書・ノート・プリントなどを使って学習のポイントを整理する、事前に調べたり考えたりして授業に臨むなど、予習・復習をする習慣を身に付けるよう声をかけましょう。

学習プリントの有効活用！

学校で配付されたプリントを整理し、毎日の予習・復習、テスト勉強のときに学習のポイントなどを確認するよう声をかけましょう。

間違った問題の見直し！

問題を解くだけでなく、分からないことを無くすように、先生や友達に教えてもらったり、間違えた問題を解き直したりすることの大切さについて一緒に考えましょう。

中学校 3年生

進路に向けて目標を明確にして取り組むよう励まし、応援する

リズムを整え、時間の有効活用！

自分の実力を最大限に発揮するためには、睡眠時間を確保すること、朝食をしっかり食べることなどの大切さについて一緒に考え、生活リズムを自ら整えることができるようにさせましょう。

自分に合った学習方法の工夫！

自分の生活や学習の状況を見つめ直し、自分に合ったよりよい学習方法を考えることの大げさについて一緒に考えましょう。

進路の具体的な目標の決定！

進路の具体的な目標を決め、現在の自分をしっかり見つめて、目標達成のためには、今、何を必要があるのかを一緒に考え、応援しましょう。

高等学校

進路実現に向けて自分で計画を立てて実行し、学習内容を振り返るよう応援する

学習・睡眠時間の確保と、学習への集中！

落ち着いて学習するために、学習時間や睡眠時間を自分で確保するよう計画させるとともに、学習に集中できるように、身の回りをきれいに整えさせましょう。

家庭学習の基本は、授業の振り返り！

授業で分かったことや分からなかったことを振り返り、次の授業で注意するポイントを確認するなど、家庭学習の取組を見守りましょう。

将来について、広く深く考える！

進路希望の実現のために必要な知識や資格等について、自分で調べたり、先生や友人と話し合ったりする姿を見守り、励まし、応援しましょう。



道教委では、家庭学習用の学習教材をホームページに掲載しています。

- ほっかいどう「チャレンジテスト」
小1から中3までの問題があり、自分で丸つけができるように解答例もついています。

チャレンジテスト [検索](#)

- 高校生用教材（ワークシート・問題）
アドバンスト（応用）、ベーシック（標準）、コアアビリティ（基礎）の3モデルの教材があり、家庭学習など自学自習ができます。

生徒用教材北海道 [検索](#)