



か て い がくしゅう

# 家庭学習のしおり

木津川市立相楽台小学校

かていがくしゅう

家庭学習は、じぶんからすすんで勉強をする時間をきめたり、学校で学習したことをしっかりと身につけるのにとっても大切なものです。毎日、家庭学習に取り組み、「学ぶ力」の土台作りをしましょう。

がくしゅう

じかん

## 学習の「めあて」と時間のめやす

◎学校から帰ってすぐか  
夕ごはん前にしましょう。

★ 低学年：宿題、読書を毎日きちんとする習慣をつけよう！ 【20分～40分】

★ 中学年：宿題に加えて自主的な学習も取り組んでみよう！ 【40分～60分】

★ 高学年：宿題や自主的な学習を通して、自ら学習していく力をつけよう！  
【60分～80分】

じしゅがくしゅう

自主学習

・・・国語のかん字のれんしゅうをしたり、算数のやり直しをしたり、自分が好きなことを調べてみたりと『やりたいこと』をみつけて取り組みます。

### 学習を始める前に・・・勉強の効果があがる大切なポイント！

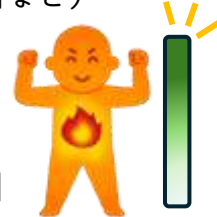
- ① テレビやゲームをけそう
- ② つくえのまわりをかたづけよう
- ③ 時間をきめてしよう



## 家での生活をととのえよう



- あいさつを自分からしよう！ ● はやね・はやおきをして・しっかり朝ごはんをたべよう
- 朝に排便するようにしよう ● すすんでお手伝い（家のおしごと）をしよう！
- 時間のけじめをつけよう！（テレビやゲーム、スマホ・タブレットを使う時間など）
- しっかりねましよう（ねている間に体も頭もエネルギーを回復します。）



すいみんじかん

睡眠時間のめやす【低学年：9時間半】【中学年：9時間】【高学年：8時間程度】

たとえば、6時30分ころ起きるとすると・・・

3・4年生は、21:30 ころにねるようにしましょう。