



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、自ら学ぶ習慣を身につけ、学校で学習したことを定着させるために、

と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

めやす

学習の「めあて」と時間の目安

◎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】

※ 自主学习・・・国語や算数などの予習・復習、読書や作文だけでなく、自分でやりたい
テーマを決めてこつこつがんばろう。

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 テレビやゲームを消そう
- ② つくえのまわりをかたづけよう
- ③ 時間を決めてしよう。



家庭環境作り



● あいさつを自分からしよう！ ● 早寝・早起き・朝ごはんを実行しよう！

● 朝に排便する習慣をつけよう！ ● すすんでお手伝い（仕事）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）

● 睡眠をしっかりとろう！（寝ている間に脳が記憶の整理をします。）



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】

〔例〕6時30分ころ起きるとすると・・・

【低学年：21:00】【中学年：21:30】【高学年：22:30】ころに寝るようにしよう。