

## 家で学習する習慣を

学習のめやす 1日平均

|     |      |       |
|-----|------|-------|
| 低学年 | 30分  | ～1時間  |
| 中学年 | 1時間  | ～1時間半 |
| 高学年 | 1時間半 | ～2時間  |

家庭学習  
3点セット

- ・漢字練習
- ・音読
- ・計算練習

時間の長さ  
内容  
やり方

によって効果が変わります。

- ・学習する時刻、時間、場所の設定
- ・学習に集中できる環境づくり  
(「ながら勉強」をしない)

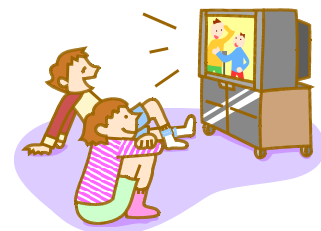
## テレビやゲーム、携帯電話、パソコンの使用はルールを決めて

テレビやゲーム、携帯電話、パソコンを使う時の約束事を守ることが生活リズムをつくるコツ

テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話等を使用する時間のめやす

小学生のメディアの使用時間  
1日 1時間～2時間以内

毎日睡眠時間を確保し、元気に学習・活動できるようにルールを守りましょう。



# 子どもの学びの習慣化

長崎市立式見小学校

## 好ましい生活習慣を

しっかりと朝食を食べましょう  
学習効果上がる  
成長期にある子どもの脳の発達によい

バランスのとれた朝食をとることが大切

小学生の睡眠時間・就寝、起床時刻のめやす

|      |      |   |     |
|------|------|---|-----|
| 睡眠時間 | 8時間  | ～ | 9時間 |
| 就寝時刻 | 午後9時 | ～ | 10時 |
| 起床時刻 | 午前6時 | ～ | 7時  |

- ・朝食をとる時間を考えた起床時刻の設定
- ・就寝時刻を考えた帰宅後の生活リズムづくり

## 本を読む習慣を

親子で一緒に本を読む時間を作りましょう。

読書目標冊数

|      |      |
|------|------|
| 1・2年 | 160冊 |
| 3年   | 150冊 |
| 4年   | 100冊 |
| 5・6年 | 80冊  |

寝る前に10分間読書をしなす。

読書は、子どもの言葉、感性、表現力、想像力を育てます。

