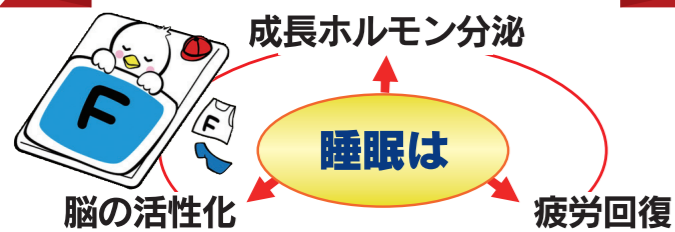


生活習慣の定着にとりくみましょう！

早寝・早起き

身体や脳をつくる！回復させる！

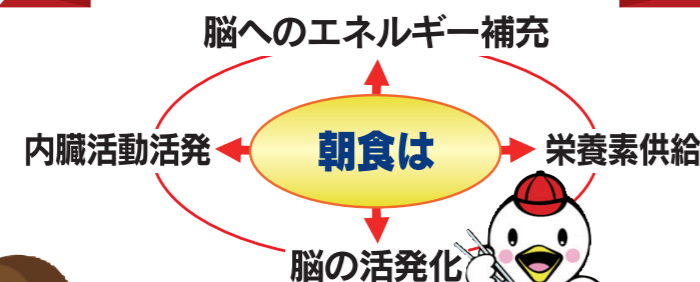


子どもが寝ると決めた時間には、一度、電気を消すようにしましょう。決めた時間に寝られるように、歯磨きは、早めに声をかけるようにしましょう。

保護者のかかわり

朝ごはん

能力が発揮できる！

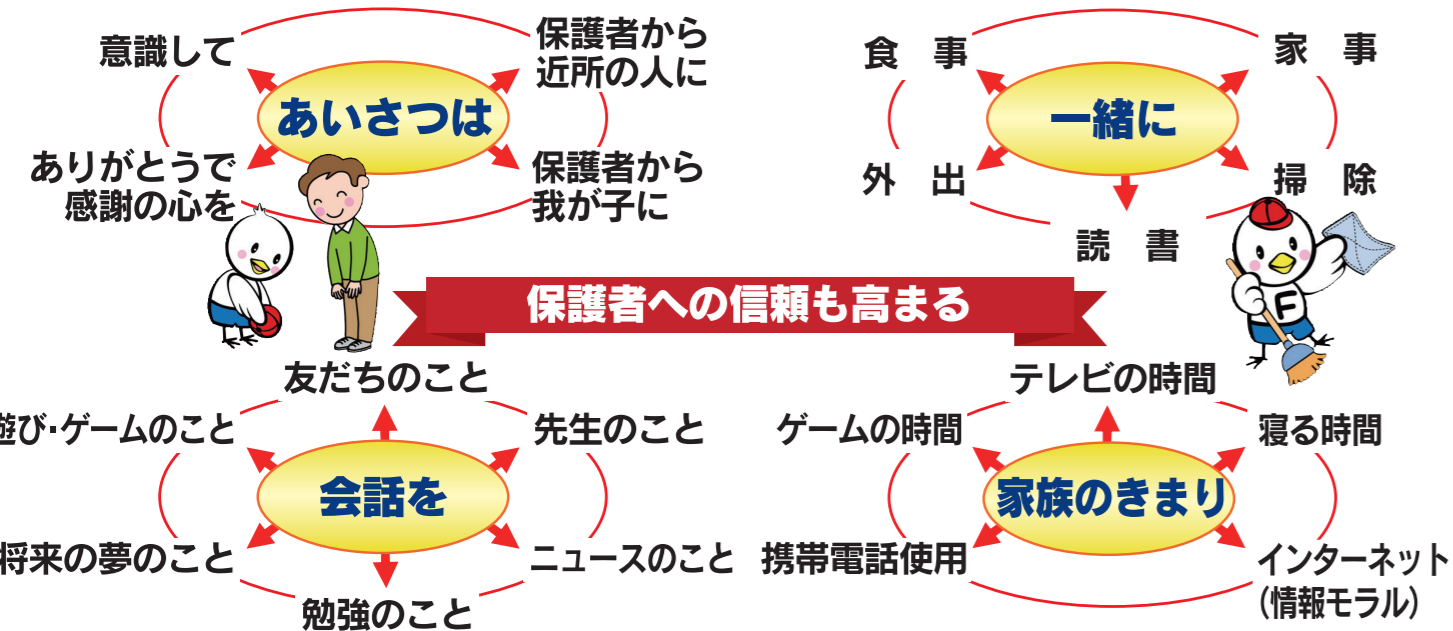


朝ごはんが、すぐに食べられるように、寝る前に用意しておこう。

子どもとのふれあいを大切にしましょう！

コミュニケーションの第一歩！

コミュニケーションの技能が高まる！



保護者への信頼も高まる

学校のできごとを一日一回は聞けるように、テレビを見る前の10分間、顔を見て話してみよう。

お手伝いについて子どもと話し合って、家での仕事として、責任をもたせてみよう。

保護者のかかわり

親が考えた子どもへのかかわりを書いてみよう！

家庭学習も大切にしましょう！

- 子どもと話し合って、決められた時間に学習ができるようにしましょう。
 - 子ども自身で決めることが大切です。子どもが見たいテレビ番組やゲームをする時間等、夜の過ごし方も話し合いに入れて決めよう。
- 学習がしやすい環境づくりに努めよう。
 - テレビを見ながら、音楽を聴きながらでは、集中力は高まりません。家族も子どもが決めた学習時間にはテレビを消して、静かな環境づくりをするなどして、子どもに協力しよう。
- 子どもが決めた学習時間が達成できるように、見とどけよう。
 - 励ましの声かけをしたり、そばで読書したり、がんばりを評価したりしてあげよう。

目標(めあて)

- 1
- 2
- 3

☆できそうなことをきめよう！！



家に帰ってからの予定を考えると、6時から7時まで、勉強できそう。ゲームは、5時半から6時までにして、テレビは、7時から8時に見て…。お風呂と夕ご飯は、8時からしよう。

机の上や回りをきちんとかたづけ、やる気ができるようにしよう。目標も見えるところに貼って、できたかどうか点検して、続くようがんばろう。

かかわり

子どもが勉強する時間を決めたので、食事の用意は、がんばろう。

勉強している間は、家族みんなで協力してあげるようにしましょう。

子どもが、勉強しているときは、そばで、本を読むようにしましょう。

決めたことができたならたくさんほめてやる気を起こさせるようにしましょう。

親が考えた子どもへのかかわりを書いてみよう！

家庭での生活について計画を立てよう！

寝る時間は…

勉強する時間は…

外で遊ぶ時間は…

家に帰ってから就寝までの生活時間の改善がポイント！

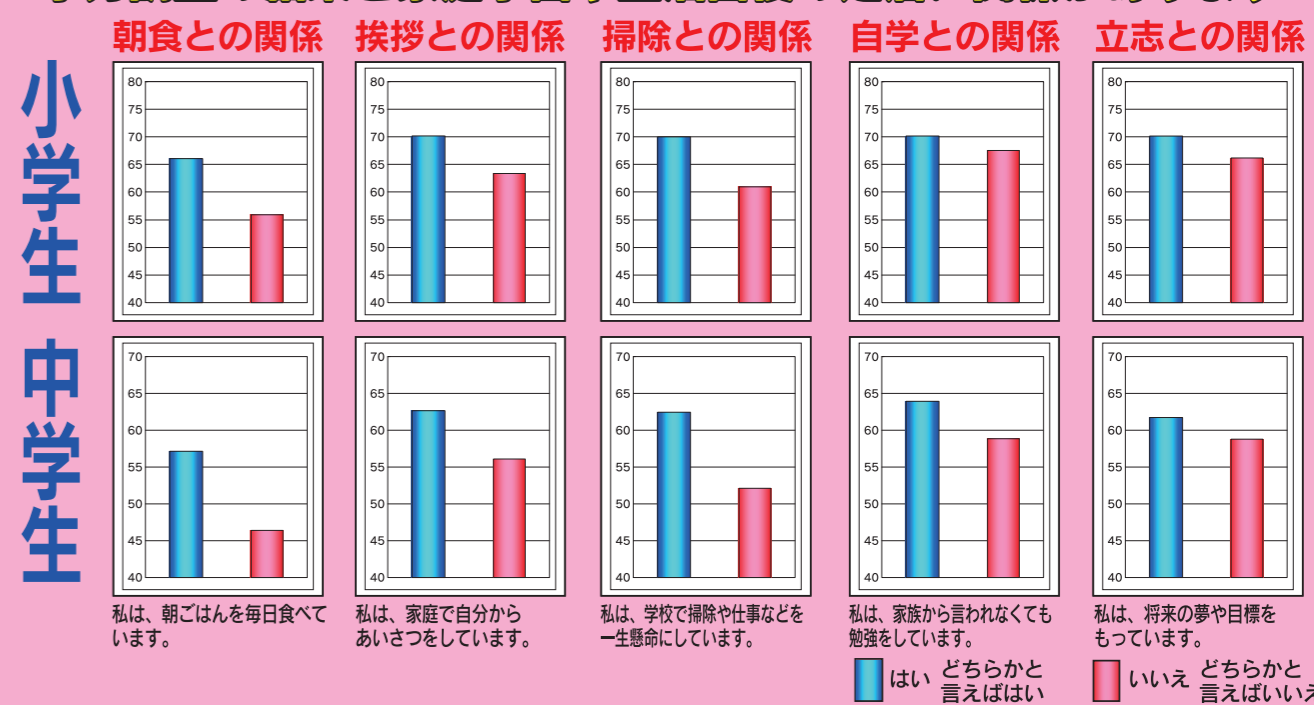
テレビを見る時間は…

ゲームをする時間は…

子育てチェック10！

	はい	どちらかと言えはいい	どちらかと言えはい	いいえ
1. 親子でよくあいさつしたり、会話したりしている				
2. 朝ご飯、夕ご飯と一緒に食べるように心がけている				
3. 人を大切にすることを教えている				
4. 子どもをほめて育てるように心がけている				
5. 子どもの早寝・早起きの習慣づくりに努めている				
6. 子どもに、朝食を食べさせている				
7. 子どもとテレビやゲームの時間を決めている				
8. 子どもに、読書をすすめている(読み聞かせ含む)				
9. 子どもの学習しやすい環境づくりに努めている				
10. 子どもに、家事の手伝いをさせるようにしている				

学力調査の結果と家庭学習や生活習慣の定着に関係があります！



【平成23年度 福岡市生活習慣・学習定着度調査の結果】
小学校4年生・中学校1年生