

保護者の皆様へ

— 「確かな学力」の基盤となる基本的生活習慣の確立に向けて—

子どもたちに「確かな学力」を身に付けさせるためには、基本的な生活習慣が基盤になります。家庭と学校が、それぞれの役割を理解し、子どもたちのよりよい成長のために、連携・協力して取り組んでいきましょう。

倉敷市が進めている基本的生活習慣の「4つのポイント」

① 早寝・早起き・朝ごはん

② ノーテレビ・デー，ノーゲーム・デー

③ 学習習慣の確立

④ 読書習慣の育成

平成23年12月

倉敷市教育委員会 指導課

倉敷市の学力向上の取組

岡山県学力・学習状況調査の分析・研修

学力・学習状況改善プランの作成及び実施

「授業改善」「基本的生活習慣（学習習慣を含む）」「小・中連携」

授業力アップ支援事業

授業の経験が豊富で優れた指導力をもつ授業力アップ支援員のもとで授業研究

小・中学校の連携による学力向上の取組

確かな学力の基盤となる基本的生活習慣の確立

「ぱっちり！ モグモグツーウィークに みんなでチャレンジ」

「個」に応じた指導の充実

学力向上支援ソフトの活用（学力向上支援事業）

家庭学習サポートの場を提供（ホリデーわくわく学習支援事業）

授業改革協力員による公開授業

豊かな専門知識と経験を有する教諭等を「授業改革協力員」としての授業研究

学習到達度確認テストの活用

「教科指導の匠」活用事業による教科研究

各教科における専門的な指導・助言や模範授業

学校力向上支援スタッフ巡回事業の活用

学校力向上支援スタッフが助言を行い、教員の授業改革や意識改革を図る

各事業の詳細内容は、倉敷市教育委員会指導課にお問い合わせください。

※岡山県でも「早ね早おき朝ごはん」県民運動を行っています。岡山県教育庁生涯学習課のホームページにリーフレットも掲載されています。ご覧ください。

岡山県HP> 教育庁 > 生涯学習課 > 早ね早おき朝ごはん県民運動
(<http://www.pref.okayama.jp/page/detail-28140.html>)



倉敷市教育委員会 指導課

〒710-8565 倉敷市西中新田 640 番地

Tel(086)-426-3831

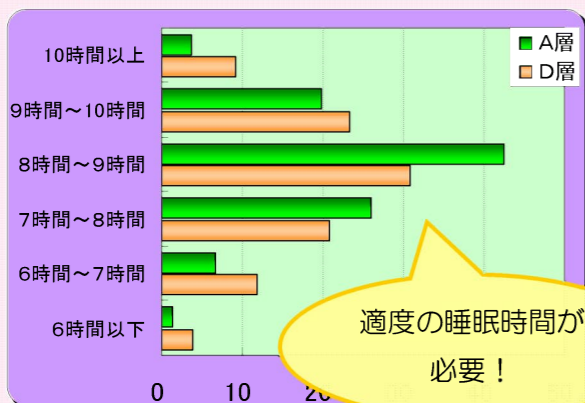
schg@city.kurashiki.okayama.jp

基本的生活習慣の「4つのポイント」

平成23年度岡山県学力学習状況調査（中学校第1学年）の結果を、基本的生活習慣との関係に注目し、分析してみました。
 ※ 学力調査結果において、正答率の上位から約25%刻みの4つの層に分け、上位から4分の1をA層、4分の3以下をD層としています。

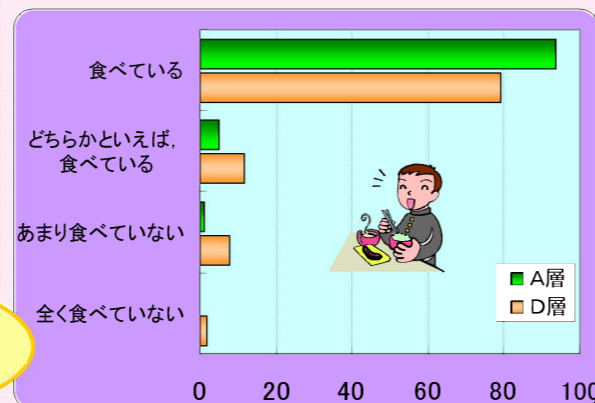
① 早寝・早起き・朝ごはん

「平日のすいみん時間は？」



適度の睡眠時間が
必要！

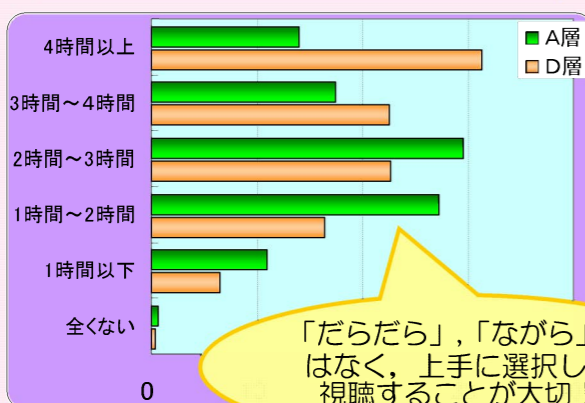
「朝食を毎朝食べている？」



朝ごはんをきちんと食べている人が多いです。早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、生活リズムを整え、一日の気持ちのよいスタートを切りましょう。

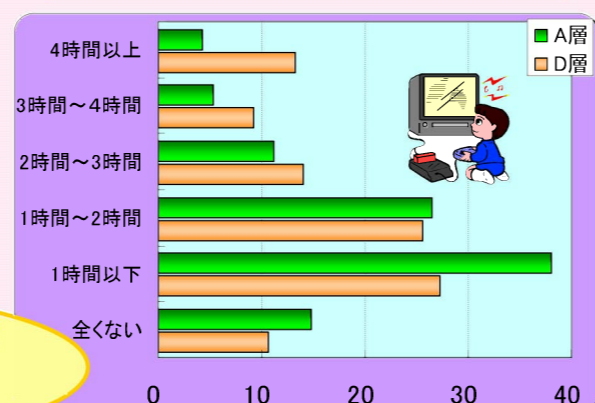
② ノーテレビ・デー、ノーゲーム・デー

「平日の、テレビやDVDの時間は？」



「だらだら」、「ながら」ではなく、上手に選択して視聴することが大切！

「平日の、ゲームの時間は？」

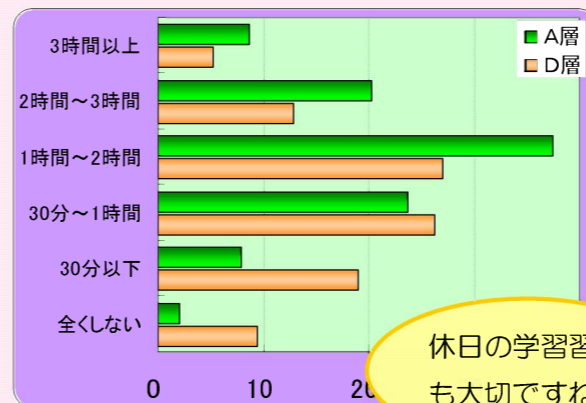


テレビやゲーム、携帯電話、インターネットなどは便利で楽しいものですが、そのために睡眠時間、学習時間、家族のコミュニケーションの時間などの大切な時間も少なくなってしまうがちです。また、テレビや蛍光灯などの強い光や音の刺激で、脳が活性化したり、眠らせるホルモンが減少したりすることにより、「あ～眠れない！」ということになります。寝る1時間ぐらい前から脳を休ませると、ぐっすり眠ることができるといわれています。

例えば、「水曜日はノーテレビ・デー、ノーゲーム・デー」など、家族でルールを決めて、メディアと上手に付き合っていく必要があります。

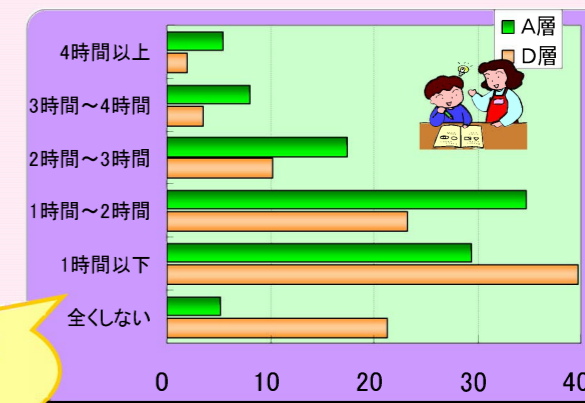
③ 学習習慣の確立

「平日の学習時間は？」



休日の学習習慣も大切ですね！

「休日の学習時間は？」

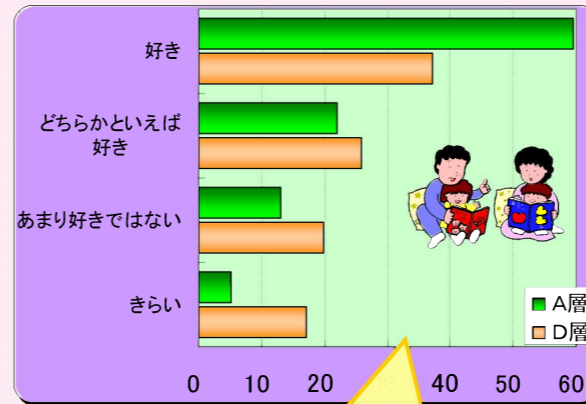


時間に違いはありますが、多くの方が平日に頑張って学習に取り組む習慣が付いてきています。「毎日時間を決めて家庭学習をする。」このことにより、学習習慣が確立され、確かな学力がついていきます。

中学校では、学習内容も多くなり、より確実な基礎基本の習得が必要になってきます。そのためには、家庭でもドリル学習などの繰り返しや学習内容の復習などの積み上げを毎日行い、学力を定着させることが大切です。毎日継続して実践できる学習時間や内容をよく考え、休日における学習習慣も身に付けていきましょう。

④ 読書習慣の育成

「読書は好き？」



読書は心の栄養源！

読書は言葉を学び、表現力・創造力を高めるだけでなく、豊かな感性や思いやりの心をはぐくむためにきわめて重要なものです。

しかし、毎日読むことが自然な習慣になるまでは、勉強と同じように読書に親しむ環境を整えることが必要です。

「親子ふれあい読書」などを通して、家庭で読書の時間を工夫しましょう。「寝る前の親子読書」「一緒に図書館へ」など、親子のコミュニケーションを増やし、本が好きになったり、読む本の分野が広がったりするきっかけにしていきたいと思います。