

自学自習に向けた家庭学習のすすめ

H29.6.19 Vol. 1

☆時間の使い方を考える

① 集中できる時間をいかに！

- ・午前中は集中力が高まる時間帯。朝食をしっかりと、集中力アップ！
- ・夕食後・遅い時間はねむくなり、集中力ダウン……。帰宅後、または夕食前に学習をできるように見通しを持たせてあげましょう！

② ていねいに毎日を過ごす！

- ・「～ながら」(テレビを観ながら・・・食べながら・・・しゃべりながら・・・) 作業は、よくないことだらけ。2つのことを同時にすると集中力が分散・・・
- ・二度手間を減らす。やり直しにならないよう、あせらずていねいに、1つのことを最後までやり切ってから次のことを取り組むことの大切さを伝えてあげましょう！
- ・やることリストを作って見通しを考えさせるのも効果的ですね！
(起きたら〇〇する 帰ったら〇〇する など)



③ ぎりぎりであせらない！

- ・今できることを先延ばしにしない！



④ 気分が乗らない時のおすすめ法！

- 計算や難しい問題で疲れてきたときは、タイプの違う宿題で気分転換！
- 脳のエネルギー補給には、適量の糖分摂取が最適！
- 終わった後の自分へのごほうびを考えるとやる気アップ！
- どうしてもダメなときは、時間を決めて休けいしたり、少し歩いたり、場所を変えたりすることで気分をリフレッシュ！
お子様の様子から適切な声かけが効果的です。



⑤ すきま時間をうまく活用！

- リビングに図鑑や地図帳を置いておくことで、テレビで出てきた言葉や地名、動物などの調べ学習にすぐ使えます。
- トイレなどに漢字やことわざ、国旗や地図などの一覧表をはることで、知らず知らずのうちに頭の中へ入りますよ。

⑥ 時間は作り出すもの！

- テレビやゲーム、インターネット、YouTubeなどにかけている時間はどれくらい？

1日30分してると、1年間で10950分（183時間）

1日60分してると、1年間で21900分（365時間）

この時間を有効に使いたいものですね！

曜日を決めて「学習DAY」を作るのもグッドです！

ノーメディアDAY

って大切です！

一度、御家庭でも

お話を！

その子にあった方法でできることから始めましょう！

「継続は力なり」



☆勉強することを好きにさせる

⑦ 勉強のイメージを変えさせる！

- 勉強に対して苦手意識を持ったままにしているのではなく、好きな教科を極めることや苦手な教科の中でも「この部分は好き！」ということから始めてもOK！

⑧ できるようになったことを聞く！

- 苦手だったことができるようになったら小さいことでもおうちで聞きましょう！ほめられ、達成感を得る機会が増えればやる気もアップ！



⑨ やる気が出たときのもう一歩のために！

- 好きなこと（興味のあること）をノートに書いてみる。「サッカー教室の練習日記」「料理のレシピ」「きょうりゅうの種類や特徴」「読んだ本のあらすじ」など何でも良いのでOK！
- 5分や10分で終わるような簡単なドリルや問題集からスタート！毎日続けていくことが大切！
- おうちの方のアドバイスがきっかけになることも！
もちろん、がんばって取り組めたときは、花マルを！



⑩ 音読ってすごい！

- 文章の切れ目を意識することで、文の作りがわかる！
- 声に出すことで脳が刺激され、活性化！
- 場面をイメージしながら読む。「声の大きさ・スピードを変える」などの工夫は、考える力がアップ！
- 毎日の音読にもおうちの方の具体的な評価でやる気がアップします！