

せいかつ てび 生活の手引き

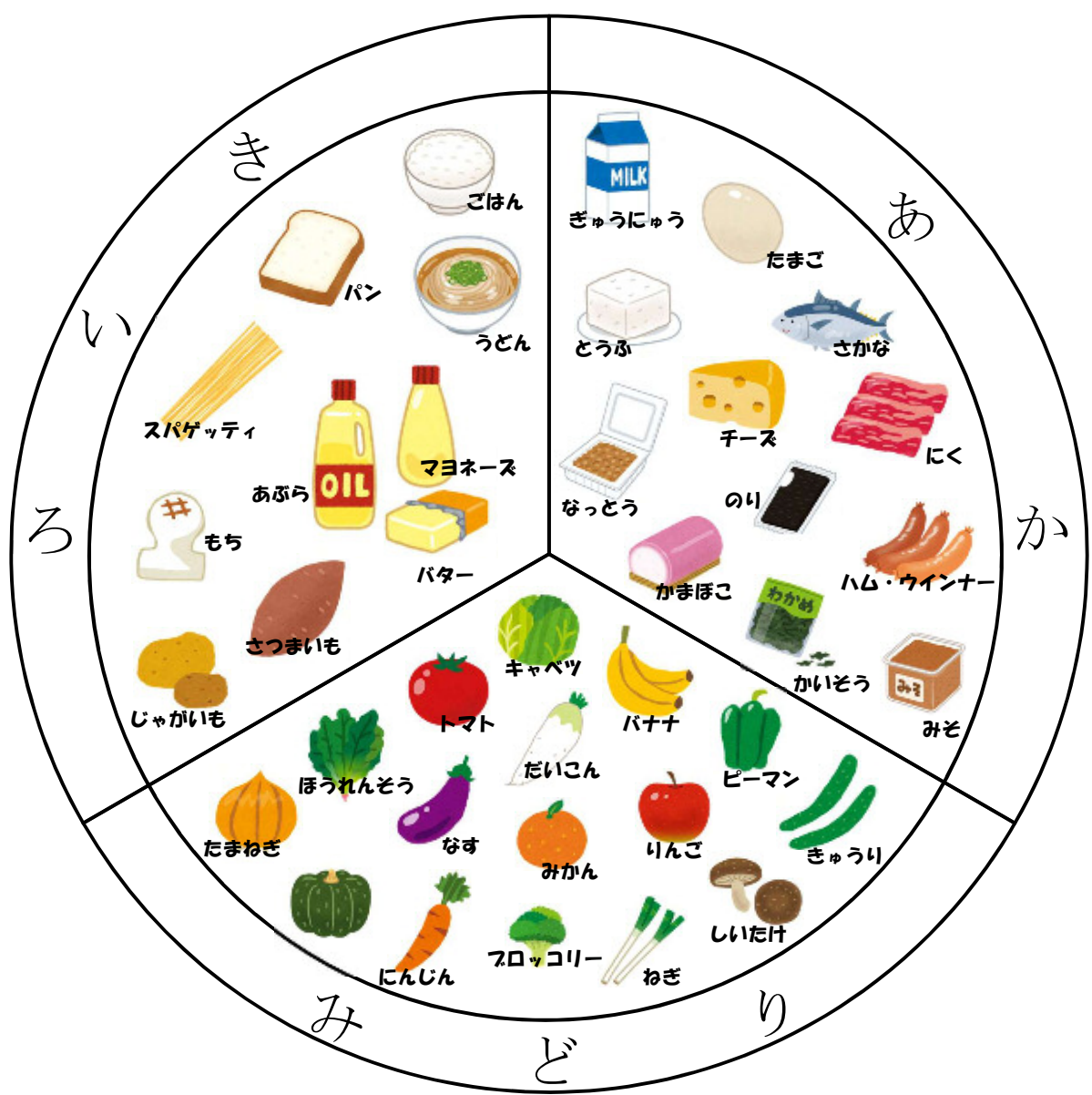
早寝 3年以下9時まで、4年以上10時まで
早起 6時30分よりはやく起きる



メディア 1日60分まで
 学習・読書時間から考えて、テレビやゲームの時間を



朝ごはん 毎日食べる + 赤・黄・緑バランスよく食べる (下の表を参考にしよう)



がくしゅう てび 学習の手引き

家庭学習のめやす 学年×10分程度より多く ※読書も含めます



家庭学習の内容

- ① 学校の宿題
- ② 自分から進んでする学習 授業の復習、予習、興味のあることの調べ学習など
- ③ 読書 毎日必ず読書（学校での読書や調べ学習で参考にした場合も含む）をしよう
- ④ その他 リコーダー練習など

お手伝い 家族の一員として、お手伝いをしましょう。

ジャックナイフストレッチ おうちでも毎日取り組みましょう

がくしゅうしゅうかん
学習習慣は、

きそくただ せいかつしゅうかん
規則正しい生活習慣から！！



保護者の皆様へ

- 家庭学習の大切さについて、子どもと機会を捉えて話し合ひましょう。
- 学年に応じて、声かけや見届けをし、やったこと・できたことを認め、励ましてあげましょう。
- 子どもが困っている時は、親子で一緒に取り組んでみましょう。

学習に役立つ WEB ページ

やまぐちっ子学習プリント

<https://shien.ysn21.jp/gakushi/>

まなびを止めない未来の教室

https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/

年

組

番

名前

の目標

寝る時刻

時 分

★3年以下9時までに
4年以上10時までに

起きる時刻

時 分

★6時30分よりはやく

メディア（テレビ・ゲーム）

分まで

★1日60分まで

家庭学習の時間

1日 分

★学年×10分よりおおく

のりしろ

お家で決めよう！

月の目標 【 】

生活をふり返し、『はい』には○を、『いいえ』には×をつけましょう。	日	日	日	日	日	日	日
	()	()	()	()	()	()	()
はやね 早寝 ★前の日の早寝							
はやお 早起き							
あさ 朝ごはん	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑
メディア							
ジャックナイフ ストレッチ							
家庭学習							
お手伝い							
【 】 おうちで目標をきめよう！							
おうちの人からのサイン							

生活をふり返って、がんばったことや思ったことを書きましょう。

おうちの人から