

家庭での過ごし方は、ここが大切!!

『生活習慣』と『学習習慣』の両面から考えよう!!

平日に、授業時間以外で1時間以上学習すると回答した割合は、全国に比べて、小学生は多いけど、中学生はずいぶん少ないね。



©岡山県「うらっち」

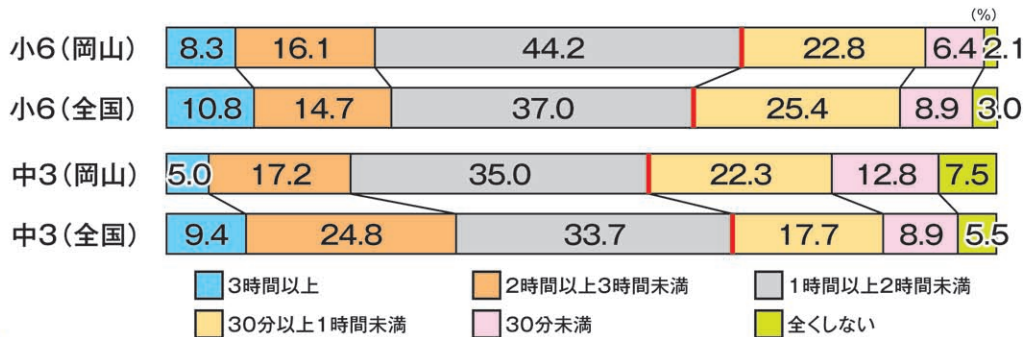


©岡山県「ももっち」

平日に、テレビゲーム(スマホ等も含む)をする時間が3時間以上と回答した割合は、全国に比べて、小学生は少し少ないけど、中学生は多いね。

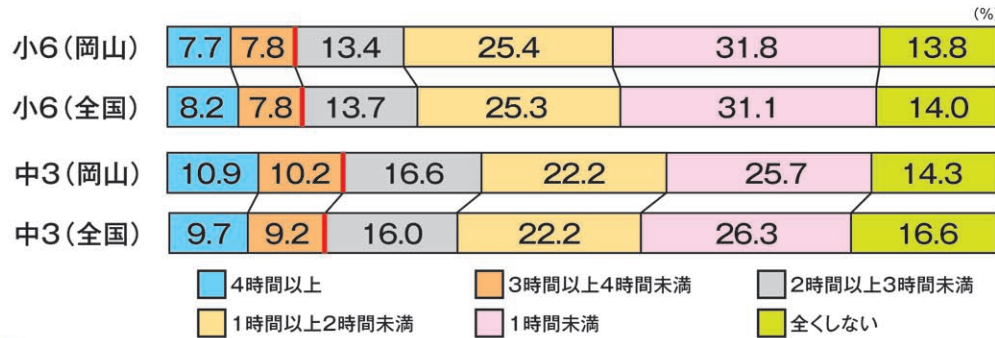
学校の授業時間以外に、普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか。(学習塾で勉強している時間や家庭教師に教わっている時間も含む)

資料：平成28年度全国学力・学習状況調査



普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム(コンピューターゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む)をしますか。

資料：平成28年度全国学力・学習状況調査



メディアツールの長時間使用注意!!

スマホ・ネットの過剰使用により、生活リズムとともに、家庭学習や睡眠の時間が十分に確保されていないことが問題になっています。特にスマホの長時間使用が問題となっています。本当にスマホを所有する必要があるかを、家庭でしっかり話し合しましょう。

知っていますか？ 睡眠の大切さ

夜10時から朝4時に睡眠することで、成長ホルモンが分泌されると言われています。