

＋（プラス）家庭学習を習慣づけ、よりよい生活リズムで学力アップ！！

チャレンジ！ 寄中

# 家庭学習のてびき

浅口市立寄島中学校

## 家庭学習のポイント

学習時間 90分以上



1. 学校で学習したことをしっかりと身につけよう
2. 予定を立て、自分で学習を進める力を身につけよう

家庭学習のねらいは、学校で習ったことを「わかったつもり」、「できたつもり」のままにしておくのではなく、「しっかりわかる」、「しっかりできる」ようにすることです。

- ① 何はともあれ **授業第一** を心がけよう  
・ベル着 ・先生や友達の説明に注目 ・世界で一つだけのノートづくり
- ② 家庭ではまず **宿題** を必ずやろう  
宿題には基礎力定着と応用力アップのエッセンスがつまっている
- ③ 次に **復習** をしよう  
授業で80%理解すれば、20%分の復習で パーフェクト！
- ④ さらに **自分だけのメニュー** に取り組もう  
予習や難問チャレンジなど…ここで差がつく！！

そのために・・・

4点固定の生活リズムを軌道にのせよう



- ・家庭学習時間
  - ・夜寝る時刻
  - ・朝起きる時刻
  - ・朝ごはん
- の4つを決めて、きちんと実行！！

そしてこの機会に…

学習と部活動の両立、家族とのふれあい  
テレビ視聴時間・パソコンでのゲームやメールなどの関わり方を考えよう



( )年( )組( )番 名前( )

寄島戦隊 かわるんジャー

# チャレンジ寄中!!!

一月の目標	<input checked="" type="checkbox"/> 家庭学習時間	平日…1日( )分以上	休日…1日( )分以上
	<input type="checkbox"/> テレビの時間	平日…1日( )分まで	休日…1日( )分まで
	<input type="checkbox"/> ゲーム・パソコンの時間	平日…1日( )分まで	休日…1日( )分まで
	<input type="checkbox"/> 就寝時刻	( )時( )分まで	

↑ 学習時間以外にもうひとつ目標を決めてチェックを入れる

達成できたら○

8日 (火)	午前 6 7 8	学校	午後 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	朝ごはん ( )	食事中的ノーテレビ( )	目標
	家庭学習 ( )分		テレビ ( )分			
	就寝時刻( )時( )分		ゲーム ( )分			
9日 (水)	午前 6 7 8	学校	午後 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	朝ごはん ( )	食事中的ノーテレビ( )	目標
	家庭学習 ( )分		テレビ ( )分			
	就寝時刻( )時( )分		ゲーム ( )分			
10日 (木)	午前 6 7 8	学校	午後 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	朝ごはん ( )	食事中的ノーテレビ( )	目標
	家庭学習 ( )分		テレビ ( )分			
	就寝時刻( )時( )分		ゲーム ( )分			
11日 (金)	午前 6 7 8	学校	午後 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	朝ごはん ( )	食事中的ノーテレビ( )	目標
	家庭学習 ( )分		テレビ ( )分			
	就寝時刻( )時( )分		ゲーム ( )分			
12日 (土)	午前 6 7 8 9 10 11 12		午後 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	朝ごはん ( )	家庭学習 ( )分	テレビ ( )分
	食事中ノーテレビ( )		就寝時刻( )時( )分	ゲーム ( )分		
	目標					
13日 (日)	午前 6 7 8 9 10 11 12		午後 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	朝ごはん ( )	家庭学習 ( )分	テレビ ( )分
	食事中ノーテレビ( )		就寝時刻( )時( )分	ゲーム ( )分		
	目標					
14日 (月)	午前 6 7 8 9 10 11 12		午後 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	朝ごはん ( )	家庭学習 ( )分	テレビ ( )分
	食事中ノーテレビ( )		就寝時刻( )時( )分	ゲーム ( )分		
	目標					
15日 (火)	午前 6 7 8	学校	午後 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	朝ごはん ( )	食事中的ノーテレビ( )	目標
	家庭学習 ( )分		テレビ ( )分			
	就寝時刻( )時( )分		ゲーム ( )分			

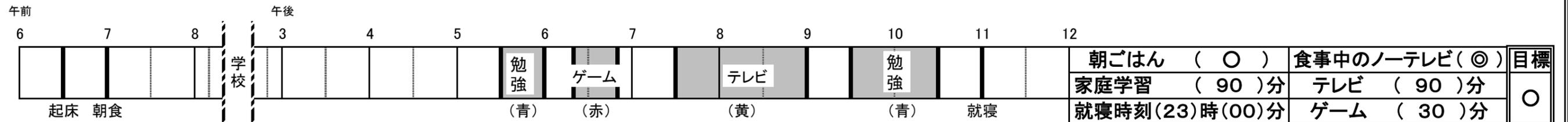
★全て終わったら、合計と感想(裏)を書きましょう。

**記入のしかた**

※注意1※ 塾へ行った時間は、勉強(家庭学習)の時間には含みません。

※注意2※ ビデオを見た時間も、テレビの時間に入ります。

- 「朝おきた時間」「夜ねた時間」「朝ごはんを食べた時間」に太線をひきます。
- 勉強(宿題・自主勉)をした時間…青色 ゲーム・パソコン・携帯をした時間…赤色 テレビ・ビデオを見た時間…黄色でぬりましょう。
- 食事時のノーテレビ できた ◎ できなかったときは、何も書きません。
- 朝ごはん バランス良く食べた ◎ パンだけ、ごはんだけなどちょっとバランスはよくなかったけれど食べた ○ 食べなかった △
- 起きる時間、寝る時間の目安(起きる時間 6:30 寝る時間 11:00)を入れています。(太い点線)。



☆保健委員に提出☆ 1月16日(水)



**まとめ**

目標達成した日数	日/8日
----------	------

朝ごはんを食べた日数	日/8日
------------	------

食事中ノーテレビ	日/8日
----------	------

※24時間表記で記入

就寝時刻平均時間	時 分
----------	-----

<b>平日</b>	家庭学習の合計時間	分	テレビの合計時間	分	ゲームの合計時間	分
-----------	-----------	---	----------	---	----------	---

<b>休日</b>	家庭学習の合計時間	分	テレビの合計時間	分	ゲームの合計時間	分
-----------	-----------	---	----------	---	----------	---

**感想** (努力したことや、今後改善したいこと)



# 「チャレンジ！寄中」記入のしかた

◎「チャレンジ！寄中」のカードは、毎朝朝の会で記入します。

◎月曜日には土曜日・日曜日の家庭生活のようすを記入します。

夜眠る時刻の目標を記入します。遅くとも12時までには就寝しましょう。

平日の家庭学習時間（注！学習塾・家庭教師などの時間は含まれません。）の目標を〔分〕単位で書きます。90分以上頑張ってみよう。

1ヶ月間の決意を込めて名まえを記入しよう。

## 4点固定!! チャレンジ！寄中 (3)月

年 組 番 名

家庭学習時間(平日)	100分	就寝時刻	22:30	起床時刻	6:00	毎日朝食を食べよう!	
月	火	水	木	金	土	日	週計
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	時間 645分
起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起 6
120分	60分	90分	120分	60分	60分	135分	食 7
第1週							学 3
							寝 7
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	時間 600分
起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起 6
90分	120分	90分	60分	90分	60分	90分	食 7
第2週							学 7
							寝 7
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	時間 540分
起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起 5
90分	90分	120分	60分	60分	60分	60分	食 7
第3週							学 7
							寝 5
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	時間 815分
起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起 6
120分	150分	90分	90分	120分	90分	155分	食 7
第4週							学 4
							寝 6
29日	30日	31日					時間 425分
起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)	起(食)(学)(寝)					起 2
150分	120分	155分					食 3
第5週							学 3
							寝 2
第6週							
1ヶ月の合計	学習時間 = 3025分 50時 25分		起床時刻 ○の数 25回	朝食 ○の数 31回	家庭学習時間 ○の数 12回	就寝時刻 ○の数 26回	

朝起きる時刻の目標を記入します。7~8時間の睡眠時間を確保できるようにしましょう。

毎日の家庭学習時間を棒グラフで積み上げていきます。色を変えるとわかりやすいですよ。色ペンが足りなかったら鉛筆で塗りつぶし模様を変えてもいいかも。1週間で600分を超えることを目指してみよう!

### 1週間の合計

・学習時間をたし算して〔分〕単位で記入します。  
・(起)(食)(学)(寝)それぞれの「○」の数を合計して、数字を書きます。

### 1ヶ月間の合計

1週間の合計学習時間〔分〕と(起)(食)(学)(寝)それぞれの「○」の数を合計します。学習時間は〔時〕にも直してみよう。  
(例)1ヶ月間の合計が「3025分」のとき  
 $3025 \div 60 = 50 \cdots 25$   
つまり、50時間25分となります。1ヶ月間のうちにまるまる2日間(48時間)以上勉強したこととなります。すごいですね。

3月8日(月)の例  
(起)目標起床時刻の6:00に起きた。  
(食)朝食を食べた。  
(寝)夜は目標の22:30には眠った。  
ので、3カ所に「○」をつけます。  
でも、学習時間が90分で、目標の100分には達していないので、(学)には「○」をつけません。  
学習時間は〔分〕単位で書きます。

1ヶ月間の「チャレンジ！寄中」の取り組みを振り返りましょう。頑張れた自分をほめるもよし、「来月こそは！」と決意を新たにすることもよし！自分の言葉で振り返ってみることが大切です。

月末にはおうちにカードを持ち帰ってもらいます。みなさんの家庭での頑張りをおうちの方に書いてもらってください。みなさんのほげみにもなると思っています。はんこも押してもらってください。

1ヶ月を振り返って  
今月は家庭学習時間を100分に増やしてみたけど、目標を達成するのが難しかったです。90分の目標でも継続していくことが大切だと思いました。就寝時刻を守れなかった翌日は起床時刻も守れないことが多かったので、規則正しい生活を心がけたいです。

おうちの方より  
休みの日でも、朝ごはんはちゃんと食べていました。帰宅してすぐに宿題に取りかかった日は、早く就寝できていたようです。休日には家庭の用事がある日目標学習時間に届かないこともありました。これからも頑張ってください!

これであなたも「よりチャレ・マスター」!

# 授業態度点検表

\_\_\_\_年\_\_\_\_組      平成\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

記入者

校時	教科	先生のコメント (よかったところ、聞く態度、問題点)	あいさつ	ベル着	先生 サイン
1					
2					
3					
4					
5					
6					

**気をつけよう    ベル着    あいさつ    聞く態度**