

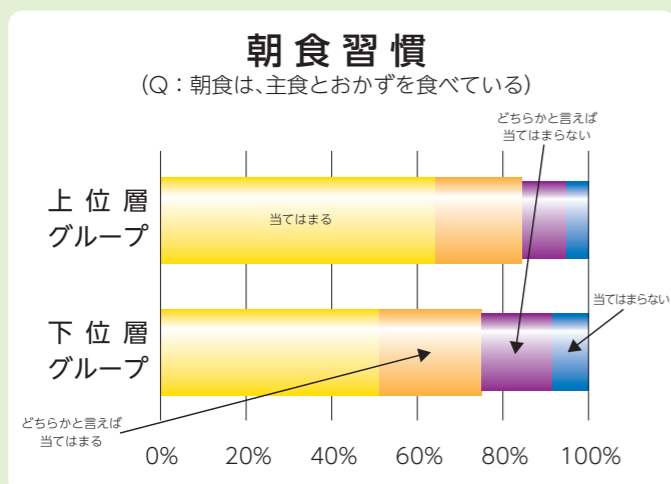
3 Change!

朝食習慣

早寝早起きの習慣につながる朝食は健康維持へのスタートです。

食事をつくり、一緒にテーブルで食べる。それは、親としての大切な愛情表現です。

家族一緒に早寝、早起き、朝ごはん!



H22 仙台市標準学力検査、生活・学習状況調査(中学3年生)の分析結果より

グラフからも上位層グループの子どもたちは、朝食でしっかり主食とおかずを食べていることが分かります。

バランスのとれた食事は、お子様の学力の向上を左右する大きな力をもっています。特に、朝食は白飯を主食として、タンパク質(肉・魚・豆類)とビタミン・ミネラル(野菜・果物類)の豊富なおかずを出来るだけ添えましょう。

Check!

- 朝食は毎回意識して主食(ごはんなど)副食(おかず)を揃えていますか?
- 起床してから朝食までの時間に余裕を持たせていますか?
- 夜食、睡眠不足や生活習慣の乱れが朝食に影響していませんか?
- 一日一回は家族そろって食事をしていますか?

チェンジ Change! せんだい

生活習慣は、心や身体の成長と、学ぶ力、学習の基礎

家族のかかわりが子どもの将来を大きく変えます

家庭では子どもとのかかわり方が大事です。生活の質、時間の使い方が、子どもの将来に大きく影響します。



1 Change! スマホや携帯電話の上手な使い方を身につけ脳も心もフル回転

2 Change! 家族との豊かなコミュニケーションが確かな学力を生み出す

3 Change! 家族一緒に早寝、早起き、朝ごはん

Change! 1

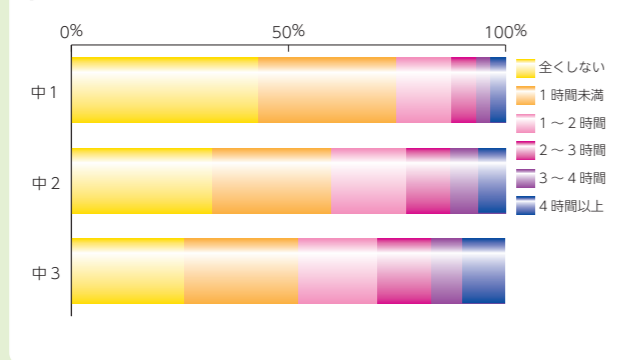
スマホや携帯電話の使い過ぎは学力に悪影響

上手な使い方を身につけさせましょう。

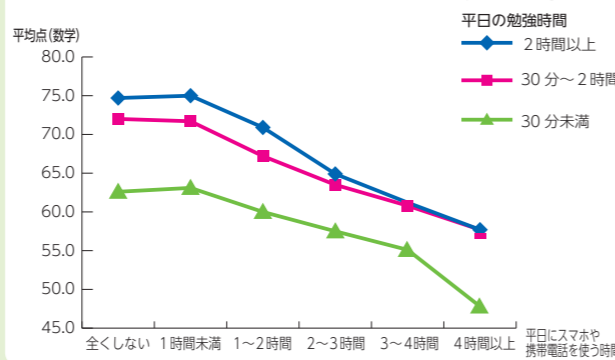
スマホや携帯電話は、どんなに長くても一日1時間以内に抑えましょう。

1時間以上使うとせっかく勉強しても学力低下!?

平日に携帯電話やスマホを使う時間の割合



携帯電話やスマホを使う時間ごとに見た数学の平均点



H25 仙台市標準学力検査, 生活・学習状況調査の分析結果より

左のグラフでは、学年が進むにつれて使用時間が増えているのがわかります。4時間以上使っている生徒もいます。

右のグラフでは、勉強時間にかかわらず、使っている時間が長くなるほど、成績が悪くなっていることがわかります。

せっかくの勉強の効果が、スマホや携帯電話を長時間使うことによって、打ち消されている恐れがあります。家族で使い方や時間のルールを決めましょう。



Check!

- お子さんが、どんなメディアに、どれだけ触れているか、把握してますか？
- スマホや携帯の使用時間は1日1時間以内と家族で決めていますか？
- ゲームをしたりやテレビを見たりする時間は家族で決めていますか？

Change! 2

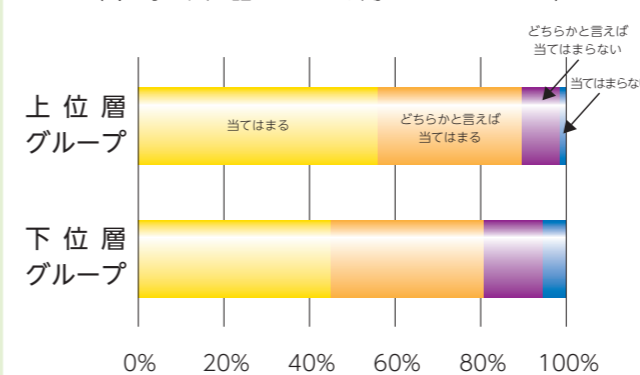
親と子のコミュニケーション

人と社会と向き合える人間に育てるには、親のかかわりが大切です。

一緒にふれあう時間が、子どもの心に安心感や人への信頼感、感謝や思いやりの心、あきらめないで頑張る力を育てます。

家族との豊かなコミュニケーションが確かな学力を生み出す!!

家族とのコミュニケーション (Q: 家の人に話をしっかり聞いてもらっている)



H25 仙台市標準学力検査, 生活・学習状況調査の分析結果より

上のグラフは、仙台市標準学力検査の成績をもとに、上位層グループ(仙台市全体の上位25%に入る者)と下位層グループ(仙台市全体の下位25%に入る者)の間で、比較したものです。

グラフからも上位層グループの子どもたちは、家族とのコミュニケーションが活発に行われていることがわかります。

家族との語りを通して、将来の夢は具体化されていきます。子どもの“一生懸命な気持ち”を支える環境づくりが大切です。



Check!

- 「おはよう。」 「ねむれた？」 声に出してから朝食を始めさせましたか？
- 子どもの友達の名前を3人以上言えますか？
- 10分間テレビを消して子どもの話を聞きましたか？
- 寝る前に、明日子どもが何をしなければならないかわかっていますか？