

中学生用

子どもを健やかに育てるための望ましい家庭のあり方

中学生の時期は…

- 不安定で多感な「思春期」にあたります。
- 自分自身の言動にわがままな部分を残しながらも、他人や大人の考え方や行動に対して厳しい見方をするようになります。
- 心身ともに著しい発達を見せるので、接し方に戸惑いを感じることもありますが、一方では、幼さの残る時期でもあるので、遠慮なく接することが大切です。親が子どもに遠慮することは、かえって子どもの自立心を奪ってしまいます。



生活リズムを大切にさせる。
早寝・早起き・朝ごはん

間違った行いをしたときは本気で叱る。
正しいしつけは子どもへの大切な贈り物

がまんする力・耐える力を身につけさせる。

親の笑顔が、子どもの笑顔をつくる。



食事等を利用して会話や接する時間を増やし、家族の絆を深める。

子どもの夢や希望にしっかり耳を傾け、励ます。

手伝い等で責任感や自立心を育てる。

子どもの話をよく聞いて、子どもの心のサインに気づく。

“いのち”の尊さや大切さについて一緒に考える。

「本人のよさやよい行ない」、努力した過程をほめたり、認めたりする。

◎ 子どもさんことで気になることがあったら、是非ご相談下さい。

子どもの成長過程には、学力や体力についてだけでなく、心の発達や悩みなどいろいろな心配事が伴うのは当たり前のことです。気になることがあったら、まずは、子どもさんに1番身近な担任の先生や校長・教頭先生など学校に連絡し、十分相談することが大切です。

その他の窓口には以下のようなものがあります。

○ 学力や生活面については

日田市教育センター相談係 ☎22-1000 学校教育課指導係 ☎22-8221

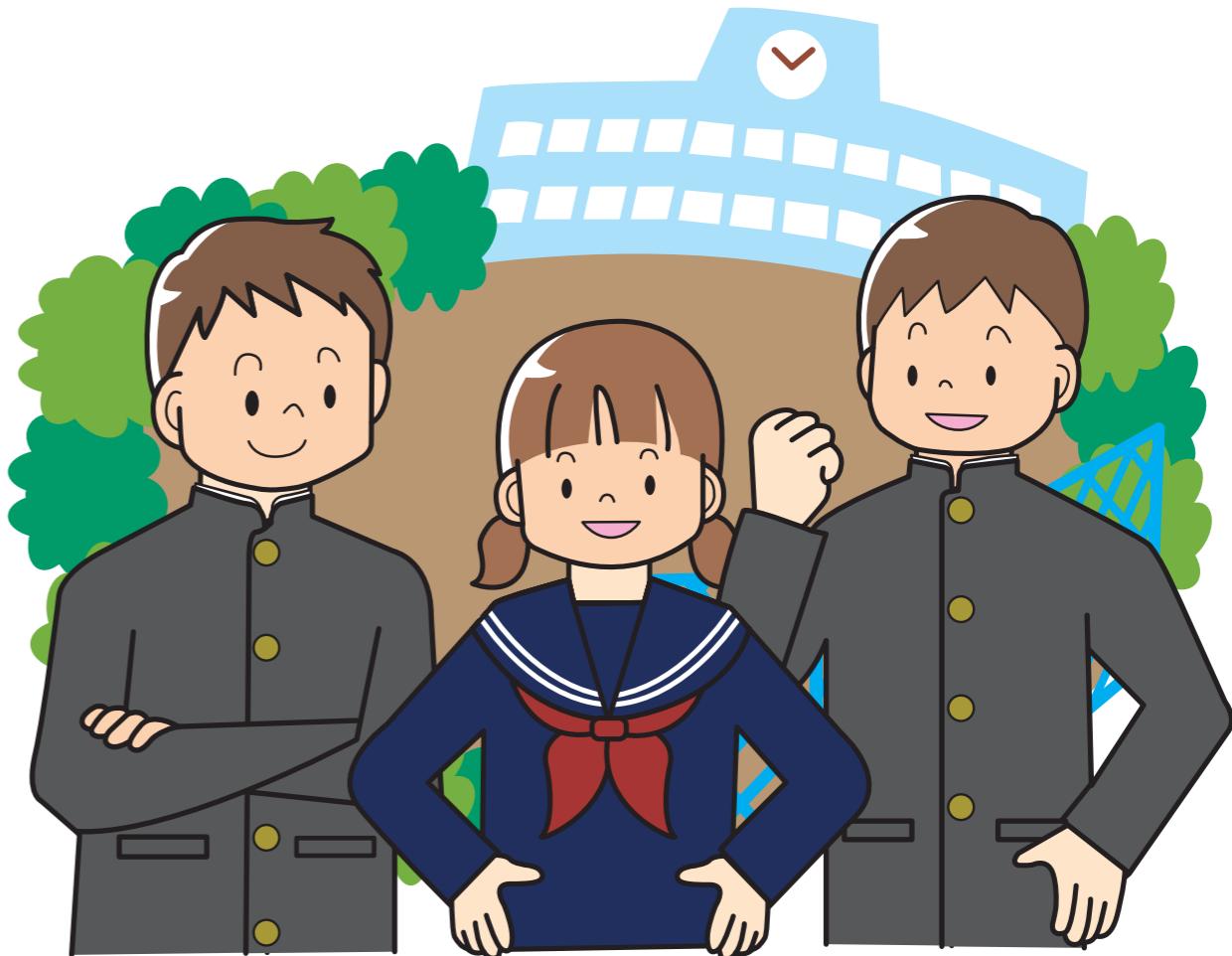
○ 心の悩み(いじめ・不登校も含む)については

日田市教育センター相談係 ☎22-1000

○ 発育・発達・子育て支援については

日田市役所こども未来室 ☎22-8317 及び 西部保健所 ☎23-3133
日田市役所地域保健課健康支援係 ☎24-3000

家庭学習のこびき



～ 一人ひとりの子どもが生かされる日田市の教育を目指して ～

するど にぶ す きり つち つか
鋭きも鈍きもともに捨てがたし、錐と槌とに使いわけなば
廣瀬淡窓 先生 「淡窓いろは歌」より



日田市教育委員会

今の自分を振り返ってみよう。～身につけたい基本的な生活習慣と望ましい行動のあり方～

	身につけたい基本的な生活習慣	1学期	2学期	3学期
1	決めた時間に早起きができ、余裕が持て家を出ることができる。			
2	朝食をしっかりとっている。			
3	あいさつがしっかりとできる。			
4	テレビやゲームなどについて、決めた時間を守ることができる。			
5	決めた時間に勉強を始めることができる。			
6	何か一つ決めて、毎日手伝いをしている。			
7	時と場に応じた言葉遣いや行動ができる。			
8	自分や友だち、家や学校の「もの」を大切にすることができます。			
9	後片付けや整理整頓がしっかりとできる。			
10	明日の準備をして、決めた時間までに寝ることができます。			

〈評価〉 ○=自分からできる ○=言われてできる 空欄=できない

始める時刻や学習時間を決めよう。～家庭学習の時間づくり～

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
始める時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分

中学生のめやす	自分の勉強時間
90~150分	分

※曜日ごとの生活時間表も自分で作っておこう!

定期テスト対策勉強法

① 学習計画を立て実行する。

テスト範囲が出たらすぐに計画を立て、効率的に学習をおこなうことが大切です。(テスト直前では間に合いません) 少しぐらい計画どおりにいかなくても、毎日机につくようにしよう!

② 基礎基本事項の暗記をする。

まずは、何度も書き、何度も読んで覚えて、分かるレベル(教科書などを見て問題を解ける)からできるレベル(何も見ないで問題を解ける)に 自分を高めよう!

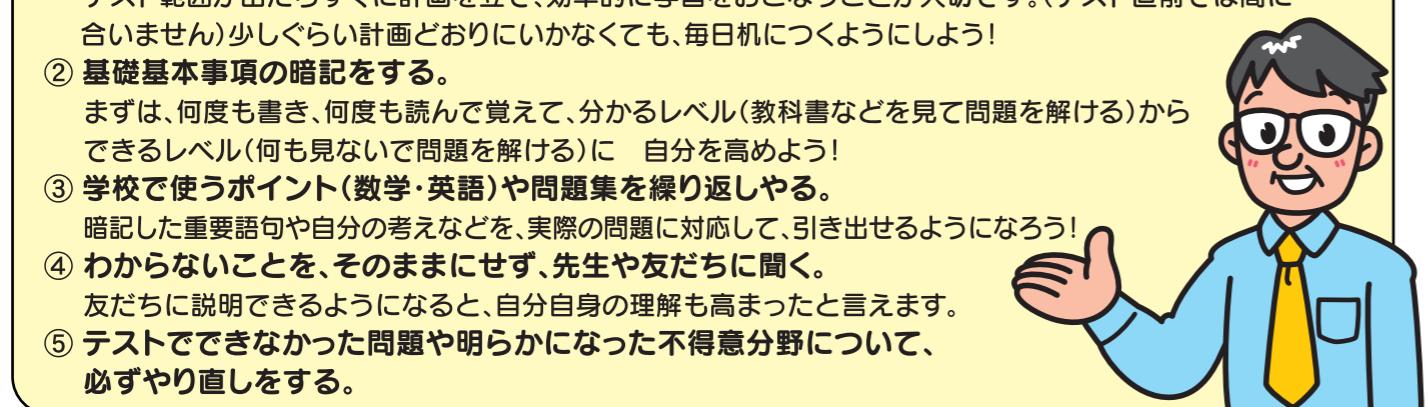
③ 学校で使うポイント(数学・英語)や問題集を繰り返しやる。

暗記した重要語句や自分の考えなどを、実際の問題に対応して、引き出せるようになろう!

④ わからないことを、そのままにせず、先生や友だちに聞く。

友だちに説明できるようになると、自分自身の理解も高まったと言えます。

⑤ テストでできなかった問題や明らかになった不得意分野について、必ずやり直しをする。



宿題が終わったら、自分でやってみましょう。～家庭学習の内容づくり～

○国語のポイント

- 教科書を繰り返し音読しよう。
- 新出漢字や読みない漢字、意味の分からない語句を辞書を使って調べよう。
- その日に学習した漢字や語句などを確認し、繰り返し書いて覚えよう。
- 授業で使ったプリントを整理したり、問題集を繰り返し解いて授業を振り返ろう。
- 授業に関する新聞記事などをノートに貼り、感想なども付け加えよう。
- 学校の図書室等から本を借りて読み、読んだ感想をノートに書いてみよう。

○社会のポイント

- 教科書をよく読み、疑問に思ったことやもつと調べてみたいこと、分からぬ語句をノートに書いてみよう。
- 重要語句を調べるなどして内容の理解と暗記に努めよう。
- 授業で使ったプリントを整理したり、問題集を繰り返し解いて授業を振り返ろう。
- 新聞やテレビのニュースを見るようにし、出てきた言葉や地名などを調べよう。

○数学のポイント

- 教科書の例題や練習問題などを自分で解き、分からぬところを確認しよう。
- その日の授業で習った問題をもう一度解いてみよう。
※途中の計算式や考え方をきちんと書こう。
※どこで間違えたのか、どうして間違えたのかを考えよう。
- 間違えた問題を繰り返しできるまで練習しよう。
- 授業で使ったプリントを整理したり、問題集を繰り返し解いて授業を振り返ろう。

○理科のポイント

- 授業で分かったことを文章でまとめてみよう。
- 授業で習った重要語句を覚えるまで書いてみよう。
- 重要公式を覚えて、解けるようになるまで計算問題に取り組もう。
- 用語だけでなく、実際に図やグラフを作りながら覚えよう。
- ワークや問題集を自分の力でやってみよう。
- 実験の様子を図に表してみよう。
- 理科に関するテレビ番組やニュースなどを積極的に視聴しよう。

○英語のポイント

- 教科書を音読し、疑問点や分からぬ単語を確認しよう。
- 新出単語や教科書の本文の意味は、辞書を使って調べよう。
- 英単語と基本文を繰り返し書いて覚よう。
- 自分で発音したり、大きな声で読んだりする練習をしよう。
- ワークや練習問題を繰り返しやってみよう。
- 授業で使ったプリントを整理したり、問題集を繰り返し解いて授業を振り返ろう。
- 英語に関するテレビ番組やニュースなどを積極的に視聴しよう。

