

# 休校中の学びについて

門真市教育委員会

## 【保護者の皆様方へ】

子どもたちが家庭で過ごす時間が5月6日まで延びました。各ご家庭におきましては、子どもたちが規則正しい生活ができるようにお話をさせていただき機会をとっていただくようお願いいたします。『家庭学習の習慣』は、子どもが自分の夢を持ち、夢を自ざすために大変重要です。算数や国語等の教科的な力だけでなく、ピアノやサッカー等の力を育む時間も家庭学習にあたります。子どもが、計画をたて、家庭学習に取り組む習慣の後押しをお願いいたします。なお、家庭学習を考える際には門真市PTA協議会と門真市教育委員会が共同で作成した『門真市学びのススメ』をご活用いただくと幸いです。この期間の家庭での規則正しい生活が、学校再開した時に、子どもにとってスムーズな学校生活への移行につながります。ご協力よろしくをお願いいたします。

## 【児童生徒の皆さんへ】

家で過ごす時間が大変長くなっています。みなさんの生活リズムがくずれてしまうことをとても心配しています。生活リズムを整えるため、一日の計画をたてて、過ごすようにしてください。学校で生活しているように、規則正しく、過ごしましょう。はじめはおうちの人に手伝ってもらいながら、学びの時間割を作って、規則正しい生活をする、自ざしましょう。

～大切にしてほしいこと～

### [1] 自分のペースを知ろう

いきなり無理をせず、出来そうだなと考える計画をつくりましょう。うまくいかなかったら、大丈夫。上手くいくことの方が少ないから。うまくいかなかった原因を考えて、次の計画を立ててみよう。  
△思っていた通りに出来たのであれば、予定に立てたことが自分のできることよりもやさしかった(少なかった)かもしれません。次の日は、もう少しやる内容を増やしてみよう。  
△思っていた通りできなかったのであれば、予定に立てたことが自分のできることよりもむずかしかった(多かった)かもしれません。次の日(週)は、もう少し内容を減らしてみよう。

### [2] TRY & ERROR を繰り返そう

計画通りやることだけが大切なのではありません。どういう計画にすると自分の力を発揮することができるかを自分で知ることが大切です。計画を立てて何かをするとき、失敗すること(計画より早くできたり、計画より遅くなったり)が多いでしょう。でもはじめは、それで当然です。それでいいんです。その失敗を活かして、次の計画を立てる！それを繰り返していくことが大切なのです。

※7時00分に起きて、21時30分に就寝する場合の予定の例です

【1日ずつ書く場合の例】

【1週間用の予定を書く場合の例】

	一日の計画
7:00	あさお 朝起きる
8:00	あさ 朝ごはん
8:45	さんすう 算数 (プリント)
9:30	こくご どころ 国語 (読書)
10:20	きゅうけい 休憩 (ゲーム)
11:00	こくご かん 国語 (漢ド)
11:30	さんすう けい 算数 (計ド)
12:20	ちゅうしょく 昼食
13:30	たいいく 体育 (なわとび)
14:15	じがく 自学ノート
16:00	なら ごと 習い事
18:00	きたく 帰宅・お手伝い
18:30	ばん ほん 晩ご飯・ お手伝い
19:30	ふる お風呂・休憩
	ね 寝る
21:30	

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	あさお 朝起きる	あさお 朝起きる	あさお 朝起きる	あさお 朝起きる	あさお 朝起きる	あさお 朝起きる	あさお 朝起きる
8:00	あさ 朝ごはん	あさ 朝ごはん	あさ 朝ごはん	あさ 朝ごはん	あさ 朝ごはん	あさ 朝ごはん	あさ 朝ごはん
8:45	さんすう 算数 (プリント)	こくご 国語 どころ (読書)	こくご 国語 かん (漢ド)	たいいく 体育 (なわとび)	じがく 自学ノート	さんすう 算数 (プリント)	さんすう 算数 けい (計ド)
9:30	こくご どころ 国語 (読書)	さんすう 算数 けい (計ド)	たいいく 体育 (なわとび)	じがく 自学ノート	さんすう 算数 (プリント)	こくご 国語 かん (漢ド)	じがく 自学ノート
10:20	きゅうけい 休憩 (ゲーム)	きゅうけい 休憩 (ゲーム)	きゅうけい 休憩 (ゲーム)	きゅうけい 休憩 (ゲーム)	きゅうけい 休憩 (ゲーム)	きゅうけい 休憩 (ゲーム)	きゅうけい 休憩 (ゲーム)
11:00	こくご かん 国語 (漢ド)	さんすう 算数 (プリント)	じがく 自学ノート	こくご 国語 どころ (読書)	さんすう 算数 けい (計ド)	たいいく 体育 (なわとび)	こくご 国語 どころ (読書)
11:30	さんすう けい 算数 (計ド)	さんすう けい 算数 (計ド)	たいいく 体育 (なわとび)	さんすう けい 算数 (計ド)	さんすう 算数 (プリント)	こくご かん 国語 (漢ド)	じがく 自学ノート
12:20	ちゅうしょく 昼食	ちゅうしょく 昼食	ちゅうしょく 昼食	ちゅうしょく 昼食	ちゅうしょく 昼食	ちゅうしょく 昼食	ちゅうしょく 昼食
13:30	たいいく 体育 (なわとび)	じがく 自学ノート	さんすう 算数 (プリント)	こくご 国語 かん (漢ド)	こくご 国語 どころ (読書)	さんすう 算数 けい (計ド)	こくご 国語 かん (漢ド)
14:15	じがく 自学ノート	じがく 自学ノート	こくご 国語 かん (漢ド)	こくご 国語 どころ (読書)	さんすう 算数 けい (計ド)	たいいく 体育 (なわとび)	こくご 国語 どころ (読書)
16:00	なら ごと 習い事	なら ごと 習い事	なら ごと 習い事	なら ごと 習い事	なら ごと 習い事	なら ごと 習い事	なら ごと 習い事
18:00	きたく 帰宅・お手伝い	きたく 帰宅 お手伝い	きたく 帰宅	きたく 帰宅 お手伝い	きたく 帰宅	きたく 帰宅 お手伝い	きたく 帰宅 お手伝い
18:30	ばん ほん 晩ご飯・ お手伝い	ばん ほん 晩ご飯 お手伝い	ばん ほん 晩ご飯 お手伝い	ばん ほん 晩ご飯 お手伝い	ばん ほん 晩ご飯 お手伝い	ばん ほん 晩ご飯 お手伝い	ばん ほん 晩ご飯 お手伝い
19:30	ふる お風呂・休憩	ふる お風呂 休憩	ふる お風呂 休憩	ふる お風呂 休憩	ふる お風呂 休憩	ふる お風呂 休憩	ふる お風呂 休憩
	ね 寝る	ね 寝る	ね 寝る	ね 寝る	ね 寝る	ね 寝る	ね 寝る
21:30							